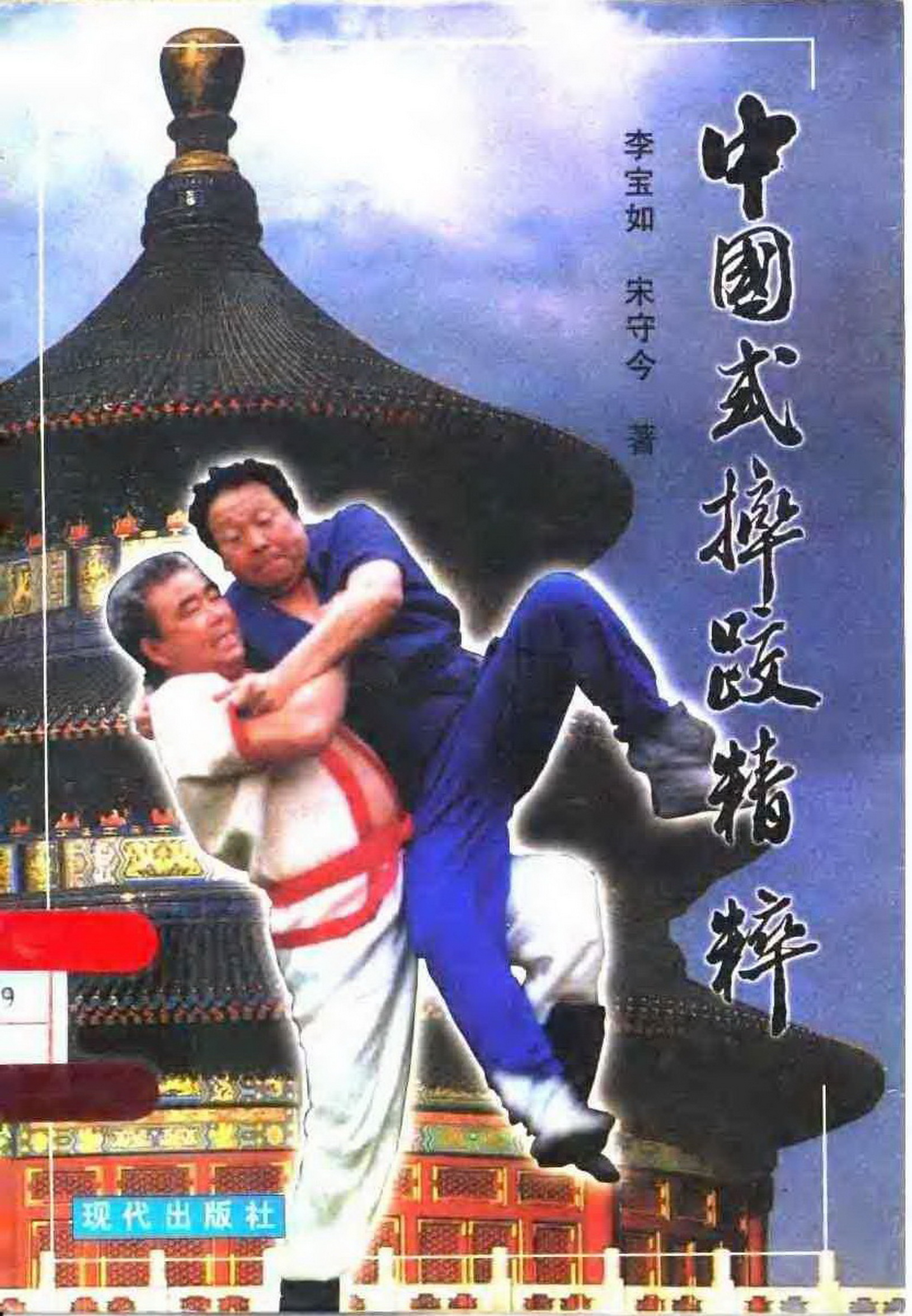

中國武摔跤精粹
李宝如 宋守今 著
现代出版社

目　录

第一部分　基本技法

本书所介绍的动作，只说出其要点，不详细叙述动作全过程。配合本书所出版的录像带对照看，就可以一目了然了。在叙述过程中采用了摔跤的习惯的说法，稍有摔跤经验者，会读懂。如文中所提到的吸、搂、刮、判，以及簸、横等术语，不作过细的交待，从录像带中也可看出来。

在讲解具体进攻与防守技术，以及介绍基本功法之前，先将中国式摔跤技术和战术简浅地分析一下，对掌握摔跤技术是极为必要的。

一、中国式摔跤技术浅析

中国式摔跤是两人斗智、斗勇、斗巧、斗力的对抗性极强的运动项目。其对抗的技术目的，就在于把对方摔倒而自己站立不倒。又根据判分标准，既使两人都倒下，身体在上方者判为得分，分别都倒下，后倒下者判为得分。不过这种情况是不太容易控制的。如此说来，破坏对方的站立平衡（倒下），维持自己站立平衡（不倒），是中国式摔跤的技术核心。

不倒——站立平衡

关于不倒，人和其他物体有共同的道理。物体不倒与它的重量、高度、底面积（支撑面积）有关系。一般来说，重量轻的易倒，重的不易倒；高的易倒，矮的不易倒；底面积小的易倒，底面积大的不易倒。从力学观点解释，一个物体各部分都受到重力的作用，各部分受的力之合力作用点就是该物体的重心。有规则图形的物体很容易确定其重心，球体的重心就在球心，正方体的重心就在它的体心，到六个面都等距的那一点。长方体薄片物体的重心就在它对角

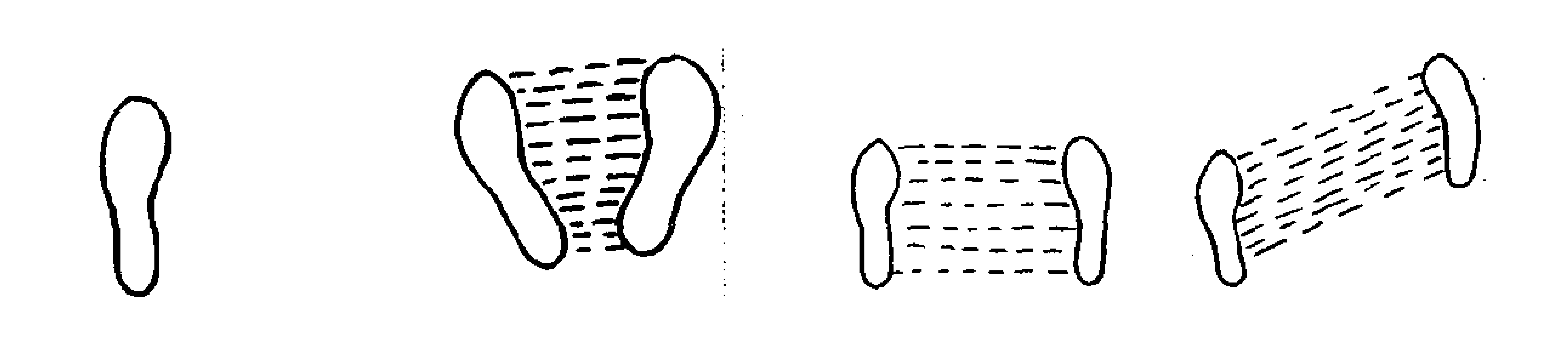
线的交点上。摆出跤架的运动员的重心大约在躯干向下部，姿势的改变，重心位置则稍有变化。

只要通过重心的垂线不越出支撑面，它就站着不倒，当越出支撑面，物体就会在重力作用下转到新的平衡位置。对于立着的柱形的物体来说，就是倒了。人也应该是这样的。不过人可以通过自身的能力在倒下的过程中调节，重新创造出新的站立平衡条件，正如人在走路时，不小心被地面上的石头绊了一下，在将要摔倒的一刹那，迈大步，抬头挺腰，就有可能摔不倒，这就是改变支撑面和重心位置的做法。

运动员在站立时，两脚底的面积和两脚之间的面积总和是底面积即支撑面。

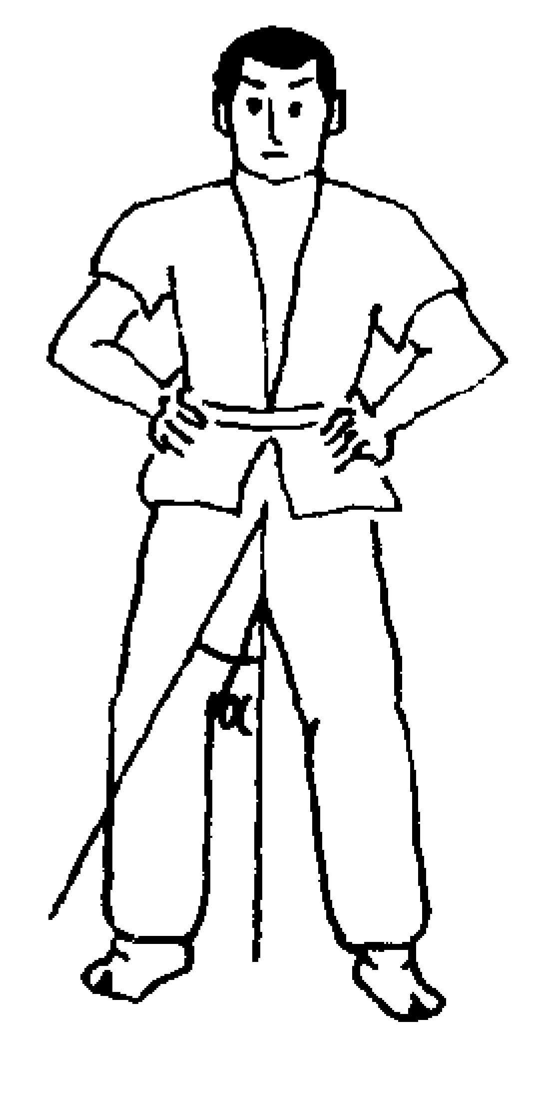
从下图可以看出，支撑面随站立情况而变化。

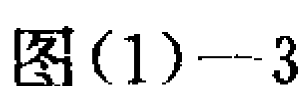
图(1)—1，单脚站立，两脚开立；图(1)—2，两脚前后斜向站立。



图(1)—1　　　　图(1)--2

为了说明站立的稳定程度，引入稳定角的概念，稳定角(α)是由重心垂线与重心到支撑面边缘的连线组成(图(1)—3，图(1)—4)。





图(1)—3



图(1)—4

可以看出，重心靠近哪个方向的边缘，哪个方向的稳定角(α)就小，重心从这个方向就容易越出支撑面，这个方向稳定程度就小，可以说从这个方向破坏站立平衡就容易些。如果两脚尽量开立得大，腿尽量弯屈，自然稳定角就大。但这样行动起来就不方便，难以调整自己的姿势，不利于反攻，而且浪费体力。何况用扩大支撑面的方法来维护站立平衡不应该是最好的办法，因为人只有两脚，前后开立时，前后方向的稳定角就大，而左右方向的稳定角就小，左右开立时，左右的稳定角就大，而前后的稳定角就小。万全之策是没有的，因此，就要以动求稳，以技术动作改变不同方向的稳定角。如用挽破解踢，用屈膝破解入等。

再有就是人不能像木桩子一样地僵硬，任凭作用到身体某一部分的力，传导给其他部位而使重心位置改变，造成不稳定的位置；应该像绳子一样，不使力传导。跤界常讲的"摔棍不摔绳"。摔跤中的化劲就是如此。身体局部肌肉适度放松就能达到这个目的。这叫以柔克刚。当然，也可以以刚克刚。如用大挽桩对付进髋的方法，就是摔跤界讲的迎闯相撞的方法。

总之，摔跤运动员为了保持稳定，就要求站成合理的姿势，肌肉适度紧张，并且有良好的技术配合。

倒下——失去站立平衡

了解了人站立平衡的条件，就应了解人倒下，就是破坏站立平衡的条件。作用到人体一个力或一组力，使人体受到力偶的作用，或是说翻倒力矩的作用，使之人体转动，当重心垂线离开了支撑面，物体就在重力的作用下而倒下去。不同的摔倒动作可以使人沿不同方向倒下去。可以向前、向后、向左、向右及向斜方向倒下去，也有以地面为轴倒下去。如肘、薅、拧，也可以以身体其他部位为轴倒下去，如勾、别、揣等。

因此，摔倒对方就应该有一对力作用给对方，如手拉（推）、脚（腿）挡形成力偶。扦别、挽、跪腿摔就是这样。还可以以手拉（推）腿或其他部位向相反方向用力，如别、踢、切等。只有掌握了手法、步法和进攻防守等技术，才能破坏对方的站立平衡，也就是摔倒对方。根据这样的分析之后，学习手法、步法及进攻、防守反攻技术就有了指导性的思考，有利于减少盲目性，增加科学性。

进攻的准备

对手出好跤架，力求稳定，如何着手向对方进攻，去破坏他的站立平衡呢？为了进攻就要在技术上作好准备动作，使对手站成适合自己使用某个动作的姿势。这个姿势就是要求对方某一个方面稳定角度变得越小越好，甚至在某个方向上的重心垂线越出支撑面的边缘。然而这种机会一瞬即逝，摔跤界常讲的“打闪纫针”的功夫。因此一定要抓住时机，采取进攻方法。

为了求得对手出现适合自己使用某个动作去进攻的姿势，可以手拉、推、扭、按对方，也可以移动，以步法的变化诱导对方，如利用上步、撤步、滑步等。

还可以使用假动作达到上述目的。

二、中国式摔跤战术浅析

一个摔跤运动员有了很好的身体素质，即体力、速度、柔韧性，又有了精湛的技术，这还不能算是一个好的摔跤运动员，还要具备

动脑子的能力，即有智有谋，根据具体情况安排制胜的战术。

比赛过程中总的战术原则应该是进攻、主动、快速、灵活。

摔跤就是彼此要摔倒对方，换句话说就是破坏对方的站立平衡，维持自己的站立平衡。要进攻，当然就不能不破坏对方的站立平衡，反之，自己的平衡就要被对方的进攻所破坏。如果都不进攻就不是摔跤了。

同样的技术和同样的体力水平的两个对抗中的运动员，谁掌握了一场比赛的主动权，谁就能不断地发动有效的进攻，掌握主动，从思想上、动作上就处在主动调动对方的位置，会一胜再胜，取得全场比赛的胜利。如先以得利的手法取得了向前摔（入、揣、挽）的成功，接着就很便于使用向后摔（跪腿摔、躺刀、挤）。来回劲使好了，扑朔迷离，使对方处于防卫中的奔忙，无暇进攻你，而你一鼓作气，取得全场的胜利。

快速是技术素质，也是战术要求，摔跤运动员，两人近距离接触，可以说是短兵相接，你争我夺，十分激烈，动作瞬息万变，机会稍纵即逝。跤界常说“打闪纫针”功夫，就形象地说明了抓机会要有速度。只有快速才能有效地进攻与防守，所以快速是摔跤运动中提倡的风格，是战术的需要。

对手不一样，自己在比赛的当时，状态也不是一成不变的，如体力、技术、左右架都不是千篇一律的。采取一成不变的进攻方法是不行的，要不断地变换战术。跤界常说：“长怕抱腰，短怕薅，胖子就怕三晃摇。”就是要灵活地对待不同的对方，力胜智取，战术灵活多变。

以上只是讲了战术的基本原则，具体到某一场比赛，如何安排战术，提出以下战术方法供参考。

强攻猛打。从比赛一开始就用疾风暴雨式的进攻，不停地拉、推、扯、抖，连珠炮似地使用进攻动作，不给对方以还手之机，一鼓作气，争取在最短时间内取得全场比赛的胜利。这种战术适用于对

付新手和体力不好的对手。

真假配合。在前面摔跤技术的论述中已说了一些真假动作的使用，在这里仍要强调说明真假动作的配合在战术上的作用。真假动作的配合可以转移对方的重心，也可以改变对方的步法即站立姿势。所以在破坏对方站立平衡上起着重要作用，兵不厌诈，似有非有，无时不有，是重要的战术手段。来回劲的绊子（进攻动作）是经常出现的。抢手、蹬手中，即手与手的配合、手与脚的配合、脚与脚的配合，都是真假配合使用才更有效，使对方难以捉摸，达到自己取胜的目的。

使用绝招。“不怕千招会，就怕一招熟”的说法，说明了运动员重点（拿手）进攻动作的重要作用。用自己的绝招取胜是很有效的，当然要看对方对你这个绝招的反应，你一用就成功，摔跤运动中叫“吃”，你用进攻动作，对方防守能力强，甚至可以反攻，摔跤运动中叫“不吃”。如果对方在你的绝招面前连连失败，你便可以一用再用，争取最后的胜利。

绝招的复合也是重要的，就是在绝招之外还有一两个动作配合。如以扦别为绝招，还要有挤桩、掏腿配合，使对方顾此失彼，逃过初一，逃不了十五，这才叫绝招。也要注意的是对方会吃一堑，长一智，化被动为主动。到底绝招是否可以连连取胜，要具体判断。

稳扎稳打。与对方交手之后，找出破绽，寻找战机，伺机而入。这种打法站稳跤架，不要过多地失去平衡，以手法的变换，或抓把或松手，稳中不攻地激怒对手。求胜心切者，则方寸必乱，会出现破绽，这时可以转入进攻；取胜之仍不急于进攻，对方更急，如此反复，越战就越有利。有的对方则被你的三撕两扯所蒙蔽，胆小了，失去了求胜的信心，乘此机会转入进攻，易于取胜。

这种打法要主动抢手，会使被动型的对手更趋于被动，因而造成对手无目的的动作出现，致使消耗体力过多，重心转移频繁，此时也是转入进攻的好机会。

这种打法遇到实力强的对手，更要强调稳中求稳，一旦找到对手的弱点，也要放开胆量，破釜沉舟，或可取胜。扩大战果不易，不慌不躁，求得小胜也是良策。

借力顺势。对方进攻时，对方拉，你就进，对方推，你就退，不给对方创造使反方向力的机会。在进与退的动作中，方向上要略有变化，以柔克刚，顺水推舟，或欺或闪，借劲使劲。常讲的借人之力，顺人之势。如对方推你时，可以用挽、踢及转体的动作取胜。在这种战术中，听劲很重要，所谓听劲，就是在双方接触中，感觉对方用力的方向及用的时机的能力。

守中有攻。防守应该是积极的，防守的目的是避其锐气，是反攻的前奏，保存实力，捕捉战机。防守战术中，手法的重要性也不容忽视。破坏了对方的手法上的优势，就破坏了对手的进攻优势，尤其不让对方抢底手，而自己抢到了底手，就利于自己进攻了。尤其在左架对左架，右架对右架的情况下就更有必要。

防守本身就包含着反攻，如以欺对付对方的踢，以跪腿或盘腿对付对方的小得合。其实，每个进攻技术都有防守技术去对待，甚至都可以有反攻技术去对待。从理论上讲，进攻的过程也是不稳定的过程，因为在进攻的一瞬间，进攻者的某一方向上稳定角度小。

在双方对摔中，进攻与防守是错综转换的，单一式的防守是没有取胜的希望的，只有防守中积极转化成进攻，甚至假守真攻才是好的战术。

三、跤衣和把位

（一）跤衣

在中国式摔跤对摔中跤手所着上衣叫跤衣。也叫褡裢（图1—0）。

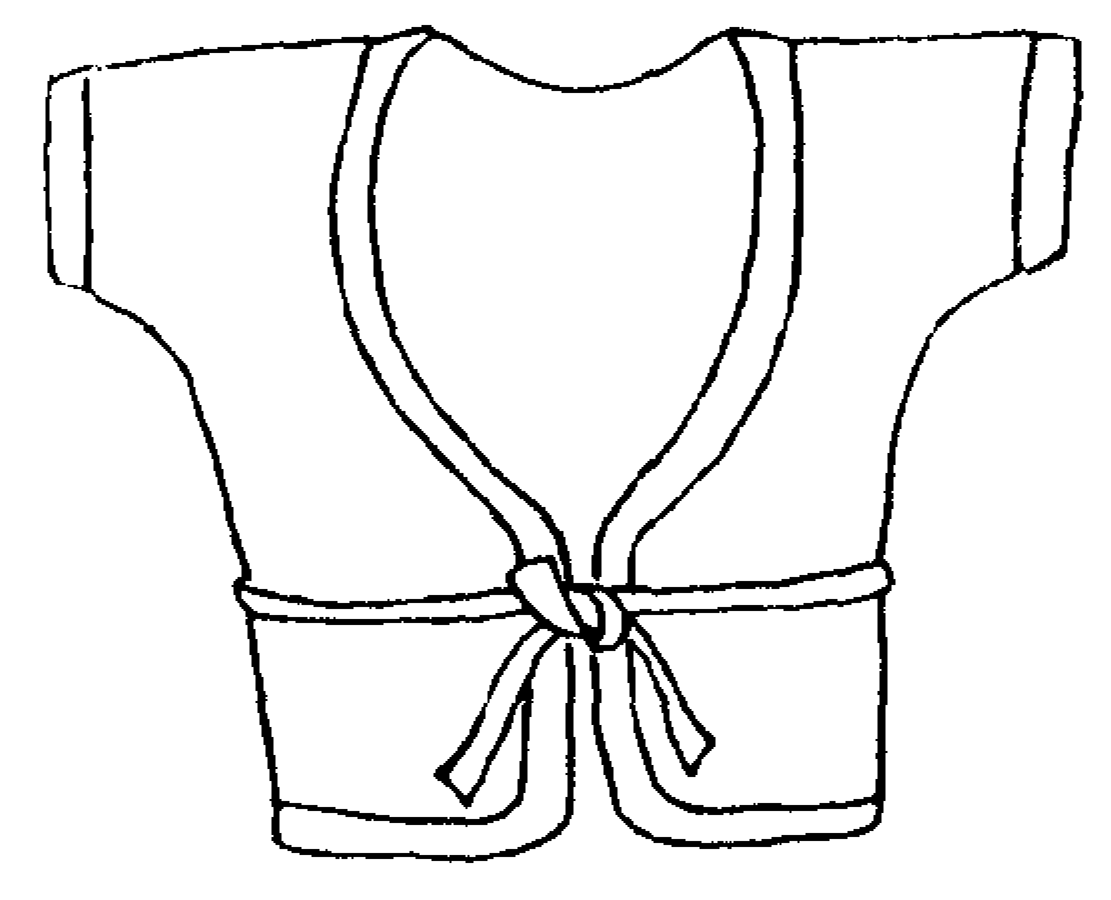


图 1—0

(二)把位

在实战中相互所能抓握跤衣(包括腰带)的部位叫把位。

把位有以下几种(见图,以左架为例):

1. **大领**:为颈后部位,抓握时拇指在内,四指在外(图 1—1)。

2. **小袖**:跤衣的袖口,抓握时四指在内,拇指在外(图 1—2)。

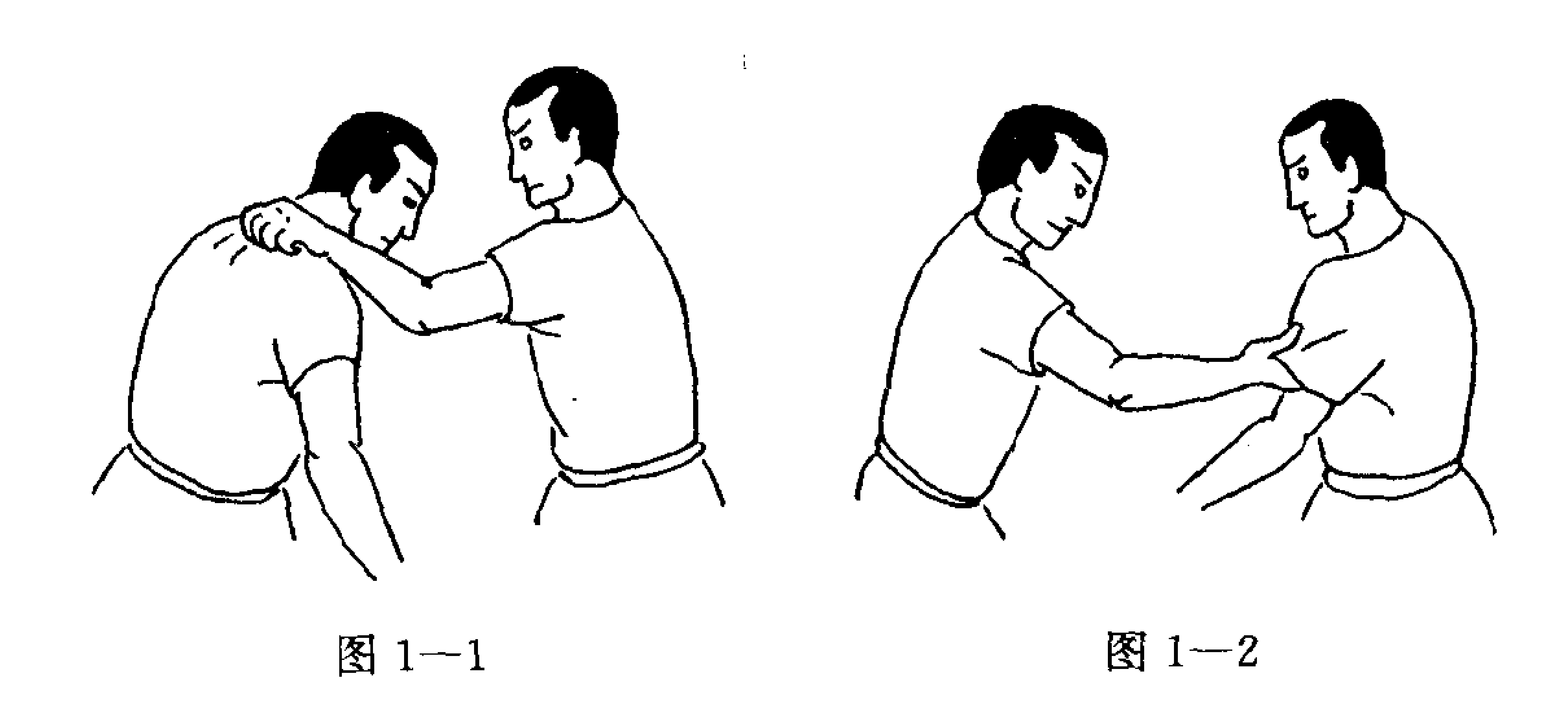


图 1—1　　图 1—2

3. **直门**:左手抓握对方右前胸襟为直门,拇指在内,四指在外向外卷起(图 1—3)。

4. **反挂门**:前胸襟上部,虎口朝下,左手直抓握对方右胸襟(图 1—4)。

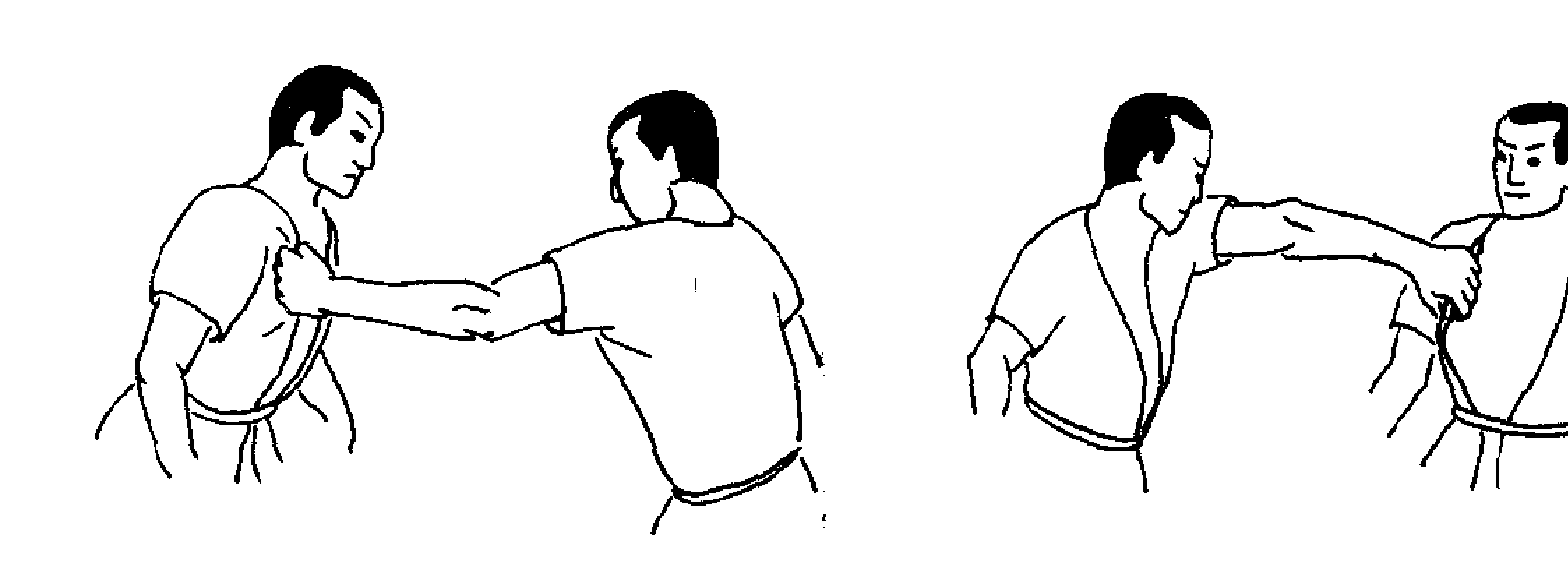


图 1—3　　图 1—4

5. 软门：左手抓握对方右前胸襟下部，抓时拇指在内，四指在外（图 1—5）。

6. 小叉：中带以下跤衣下角，满把抓握（图 1—6）。

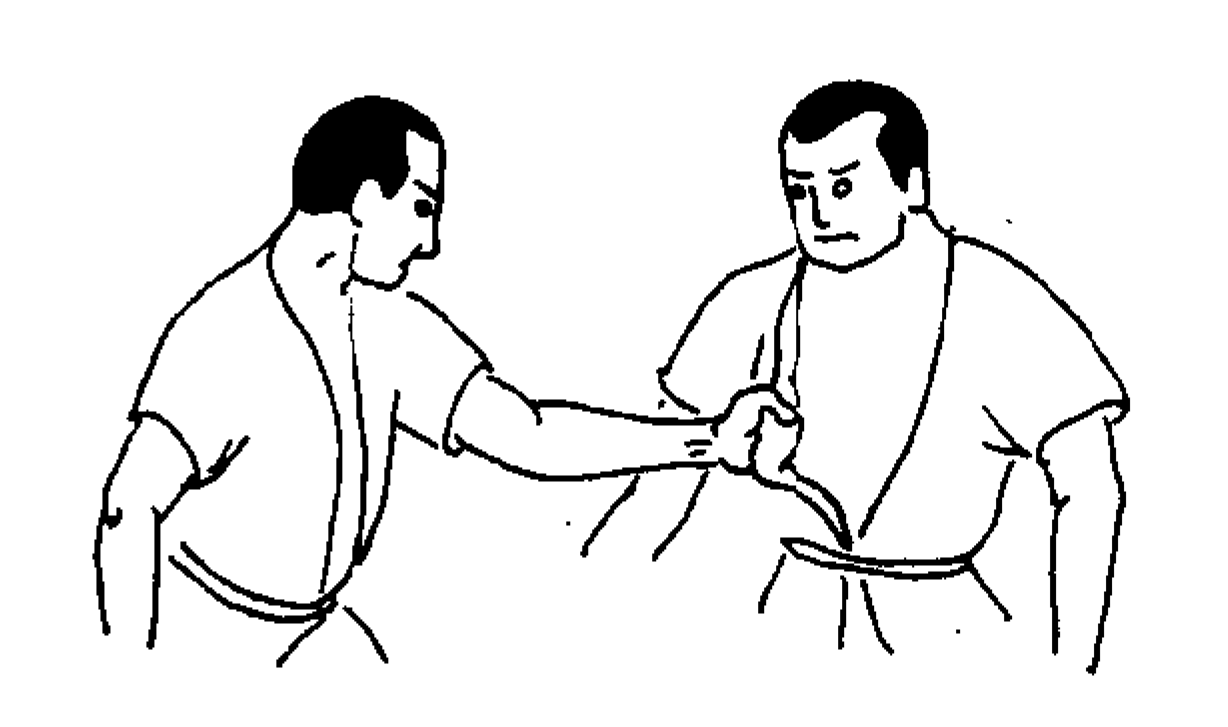


图 1—5

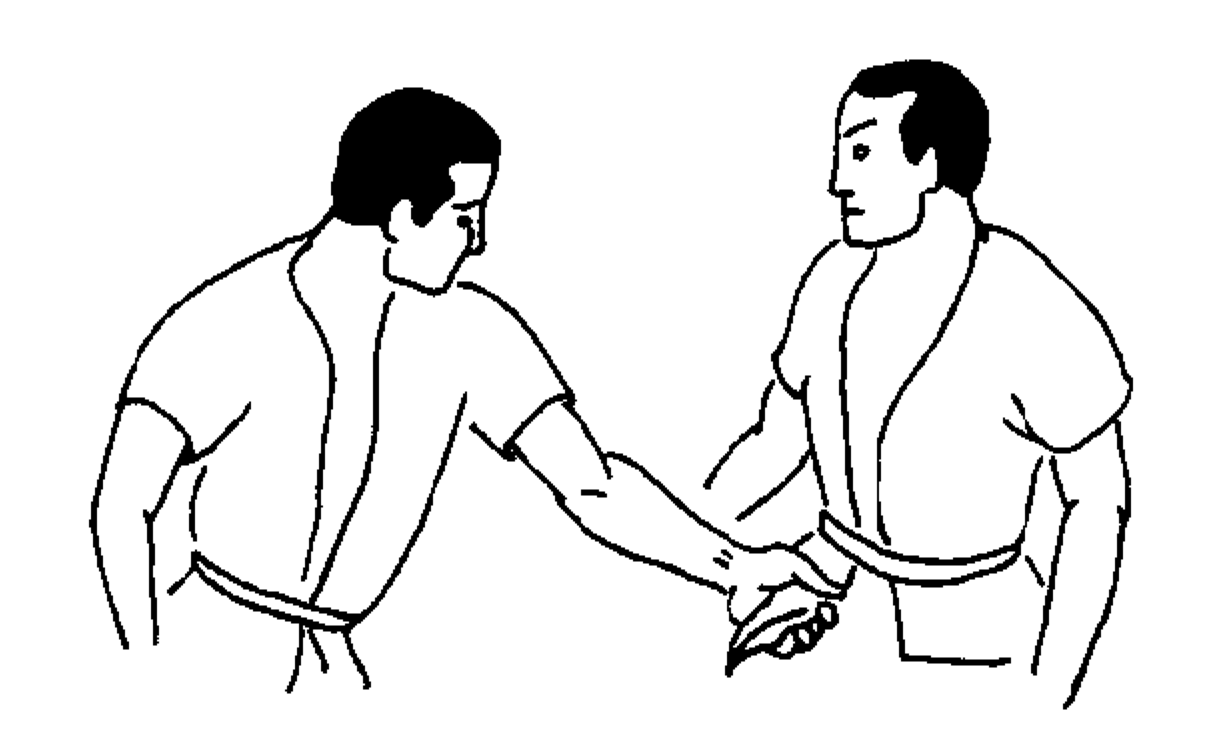


图 1—6

7. 后带：背后跤衣带，抓时拇指在内，四指在外，也可反腕四指插入带中（图 1—7）。

8. 前带：也叫中心带，即腹前中带部位，抓时要四指插入带内（图 1—8）。

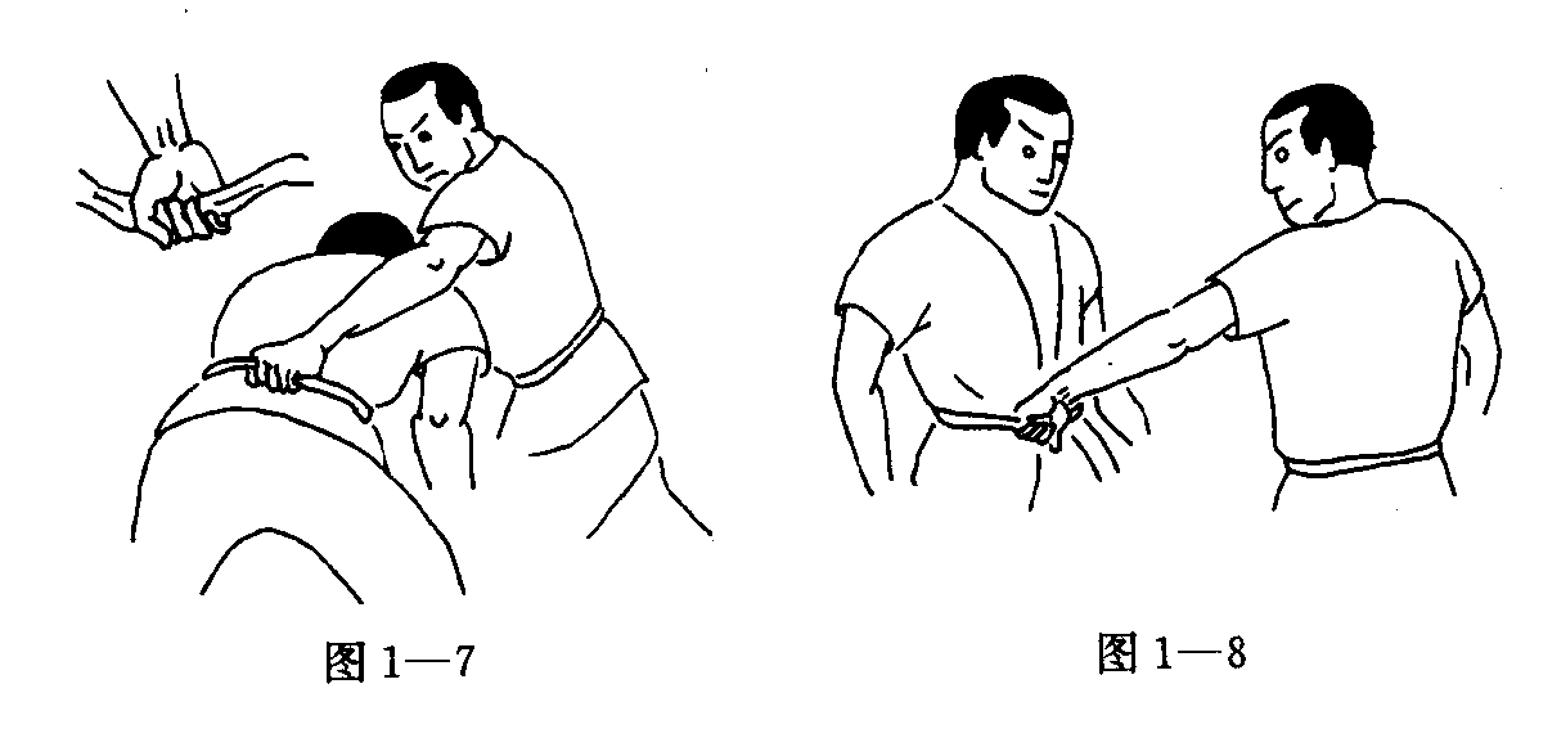


图 1—7

图 1—8

9. 偏门：左手正握对方左前胸襟为偏门（图 1—9）。

10. 囊：抓握跤衣袖下即腋下部位（图 1—10）。

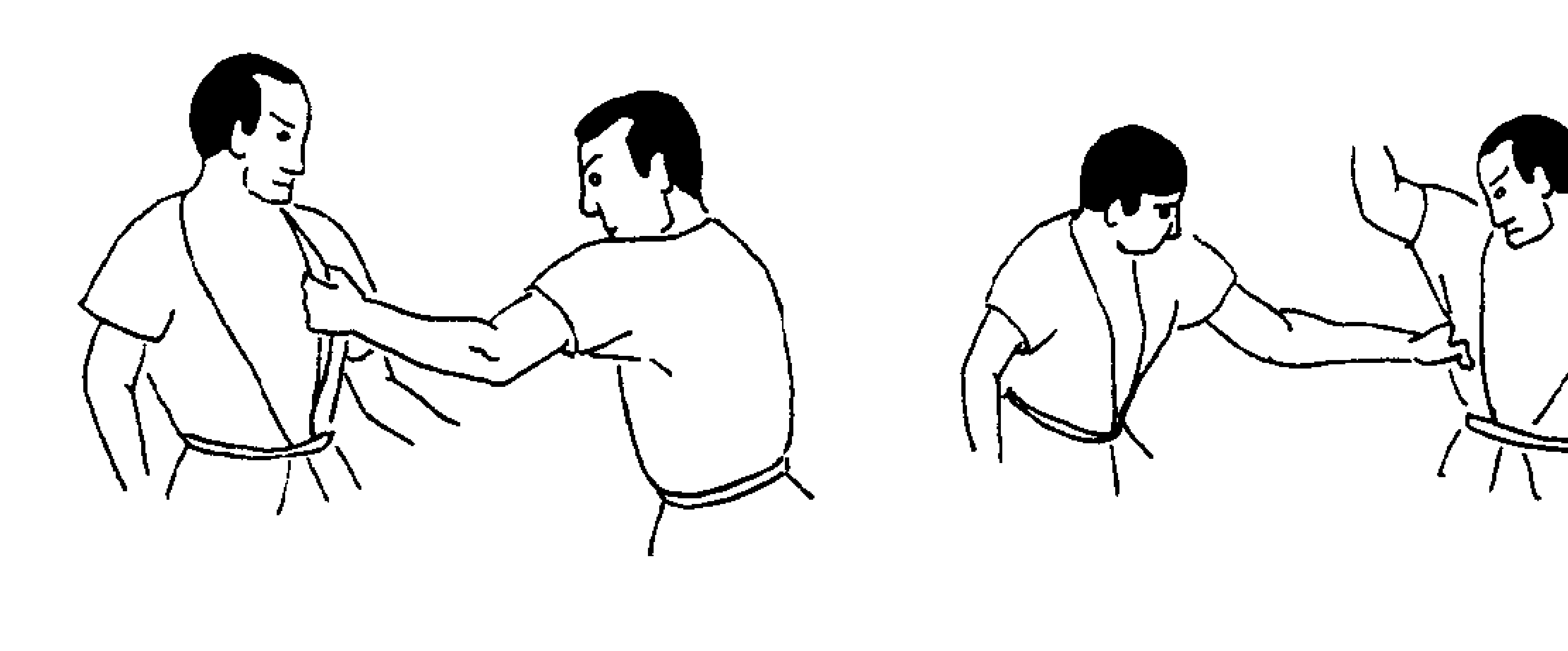


图 1—9　　图 1—10

11. 倒扒领:即偏领,抓时由腋下向上插,扒握其偏领,四指在内(图 1—11)。

12. 后契:跤衣背后,后带上或下为后契,满把抓握(图 1—12)。

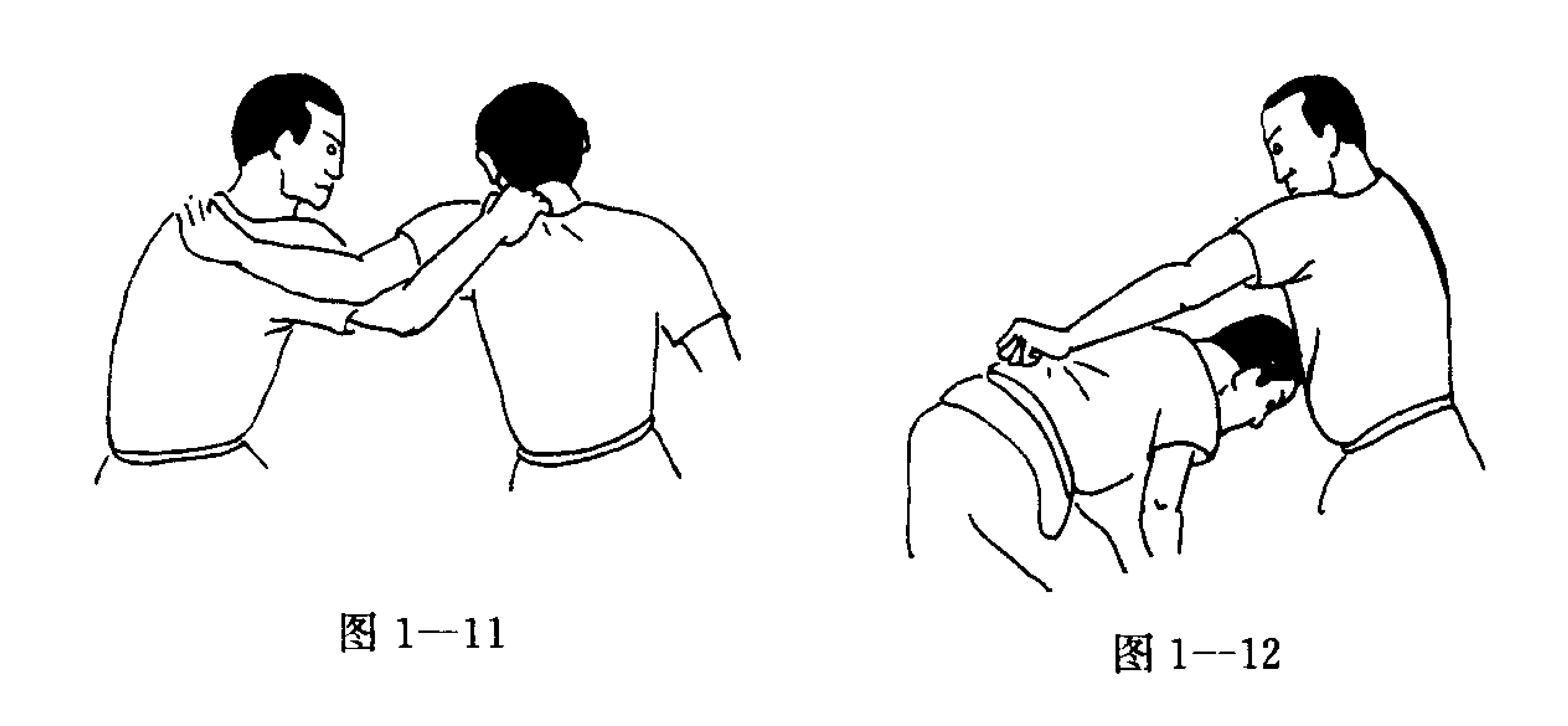


图 1—11　　图 1--12

四、跤　架

跤架:跤架是摔跤运动员对抗时的站立姿势。这姿势贯穿于从比赛开始预备阶段和整个比赛之中。跤架是根据运动员的技术特

点，战术安排，体力情况而定的。每个运动员有自己的选择，目的是为了维持自己的站立平衡，为了便于进攻。一般要求两脚开立，约与肩同宽，一脚向前迈出约一脚的距离，前脚稍向里扣。两膝稍屈，上体略向前倾，体重主要放在后面腿上。半握拳，前面手与肩同高，后面的手稍低，两臂微屈向前。全身肌肉适度紧张。一般情况左脚在前为左架，右脚在前为右架。前面的腿叫前腿，后面的腿叫底腿，也叫底桩。

在对抗过程中，情况千变万化，运动员不可能保持一定姿势一成不变，姿势经常有变化，才能适应攻防的需要。根据具体情况，各人习惯，有以下几种跤架谨供参考(以左架为例)。

1. **大架**:左腿在前微曲，右腿在后半蹲，前腿承三成力，底腿承七成力叫三七开。左臂于肩前平举，右臂置胸前，双掌内合虎口向上，两臂微曲五指靠拢呈半握拳，含胸抬头，目视前方(图 2—1)。

2. **小架**:又叫螳螂架，比大架开裆要小，前腿承四成力，底腿承六成力，上手在前，底手在后置于胸前，此跤架移动重心快，便于进攻(图 2—2)。



图 2—1

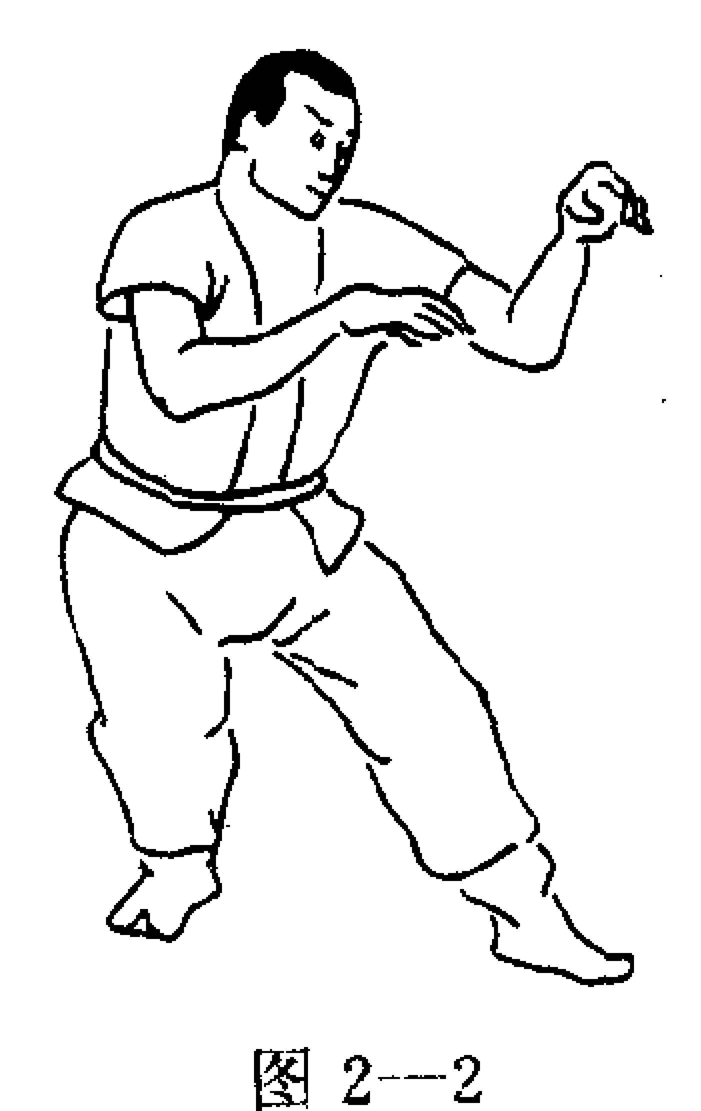


图 2—2

3. **辘轳架**:双腿前后开立形同小架，双手在胸前上下交换，形同绞辘轳，此架变化灵活，能攻能防(图 2—3)。

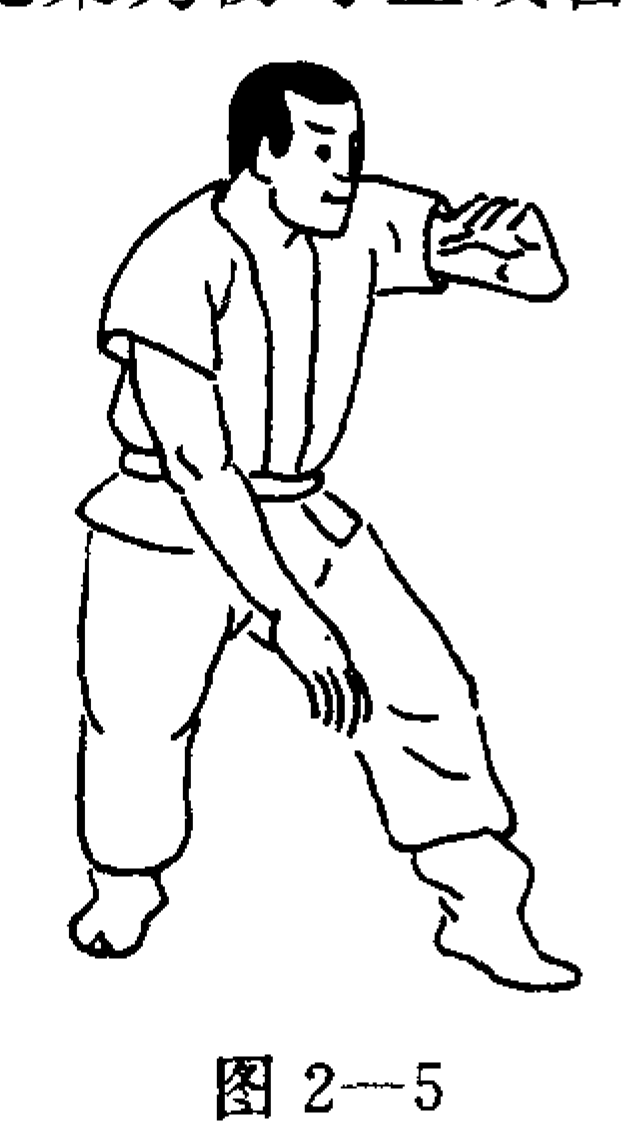
4. 鸟架：两腿开立呈前后裆，形同小架，出左腿左手于肩前弯曲封于胸前。右手向前伸出，此架抢手快，灵活多变，攻守兼备（图2—4）。

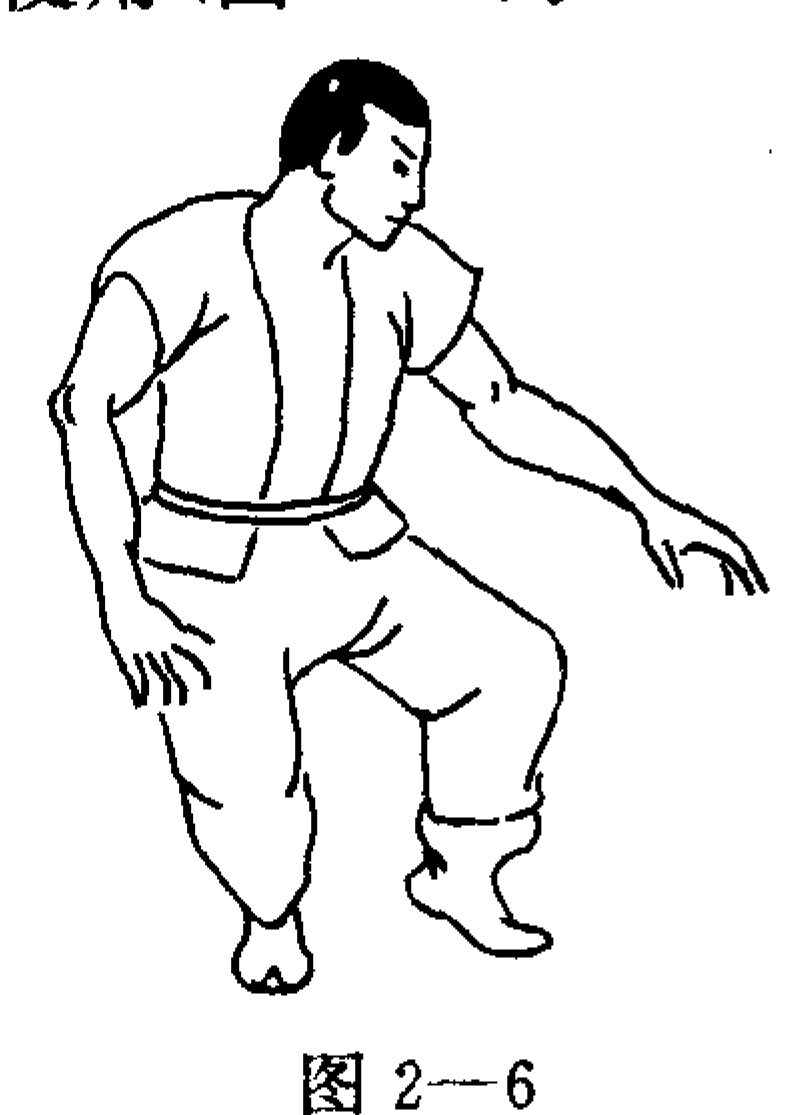

图2—3

图2—4

5. 香炉架：两腿开立呈前后裆形同鸟架，出左腿左手于肩前弯曲封于胸前，右手垂于体前。前后摆动形同三足鼎立（图2—5）。

6. 小车架：两腿开立呈骑马裆，形同推独轮车，双手自然下垂体前，此架为防守型或善于抱腿运动员使用（图2—6）。


图2—5


图2—6

7. 转掌架：一般有武术基础的运动员善于使用，两腿前后开立，双掌心向下置体前，出左腿左掌在前，右掌在后（图2—7）。

8. 大开门:两腿开立呈前后裆,前腿承二成力,底腿承八成力,前虚后实。前手低于肩,上手高于头,双手向内抱。此架姿式优美,动作大方,适用于表演(图 2—8)。

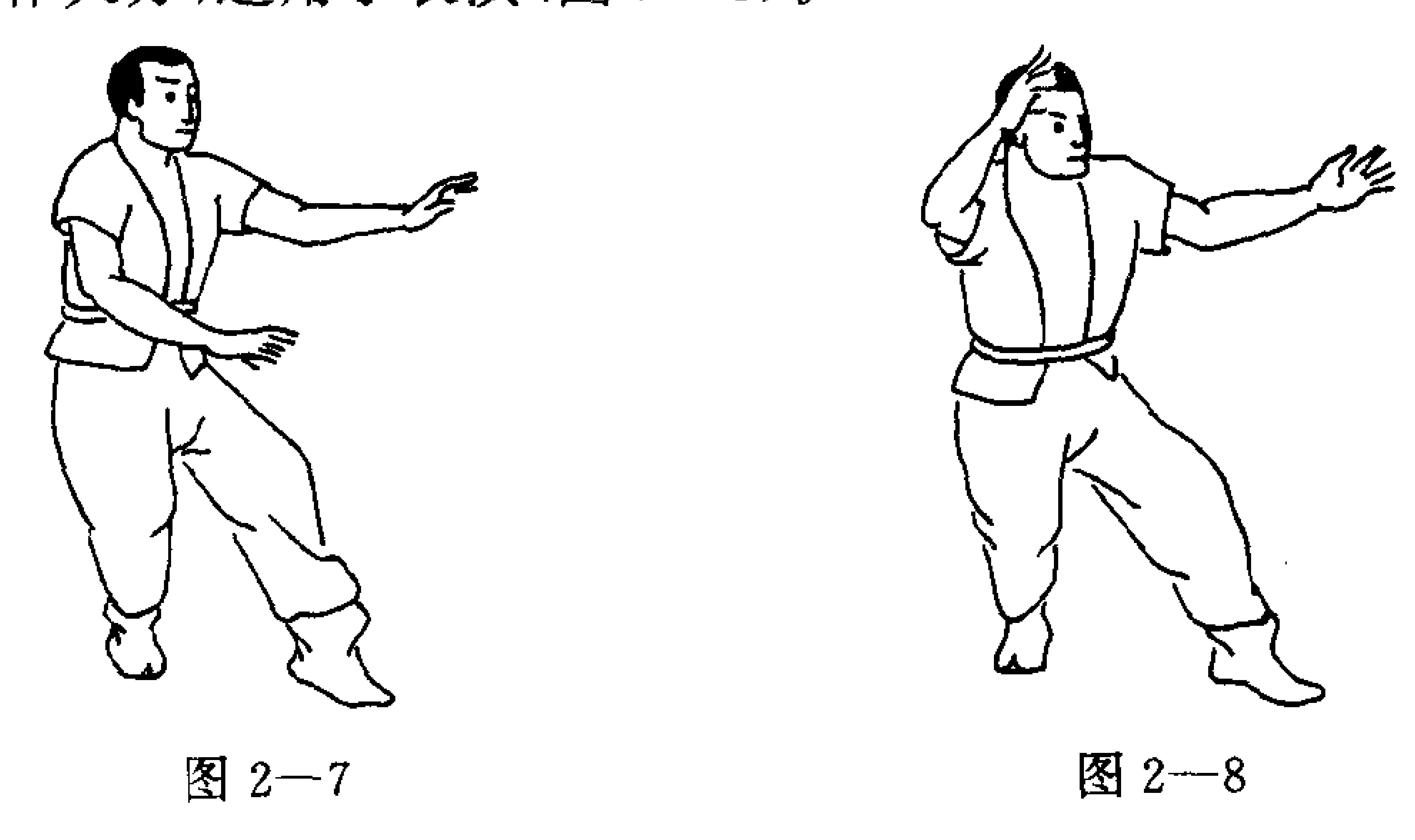


图 2—7　　　　图 2—8

五、手法和步法

(一)手法

手法是抓握和解脱的方法,是手及手臂的主要动作,而且还需要头(摔跤是术语常讲:头是一把手。)、躯干和腿的动作配合,才能有效地完成手法的发挥。

抓握对方有利的把位,解脱被对方抓握的不利于自己的把位,就可以控制与反控制,取得进攻和防守的主动权。摔跤前辈们总结出的一句话:"手是两肩门,全靠腿赢人。"这是很有道理的形象的比喻。意思就是说,有了得利的手法,防守时,可关起门来,把守关隘,把强敌拒之门外;进攻时,起到冲锋陷阵的先锋作用。读者可从中能领会一下手法的重要作用。

一般情况左边进攻(左架)左手叫上手或前手,右手叫底手或后手,右边进攻(右架)右手叫上手或前手,左手叫底手或后手。

手法分抢抓、防抓、蹬脱、引借、拿把等技法。简介如下。

(注):底手、上手的叫法,是习惯的说法,不是严格的称谓,不必过多追究。

1. 抢抓：即实战中抢抓有利把位，抓握要快速、准确、灵活多变，抢抓底手，底手是双方争夺的焦点，谁先抓握到底手谁就有了主动进攻的机会，在抢抓底手时要注意不让对方抓握自己的上手。

我抓握对方小袖、直门、偏门、中带、小叉、肘腕均可作为底手，抢抓时要双手配合，冷、脆、快，上下不定，左右难分，灵活多变。

底手抓握后而不抓上手叫散手摔。一般是底手抓握后再抓握上手伺机进攻。左对左叫相手，也叫相架，遇有相架就要看谁的手法好，先抓握对方而不给其抓握。伺机进攻，左对右叫顺架，抓握对方异名手为底手，也要首先抓握对方而不给对方抓握为好。顺架控制手时要注意对方借手进攻（图 3—1）。

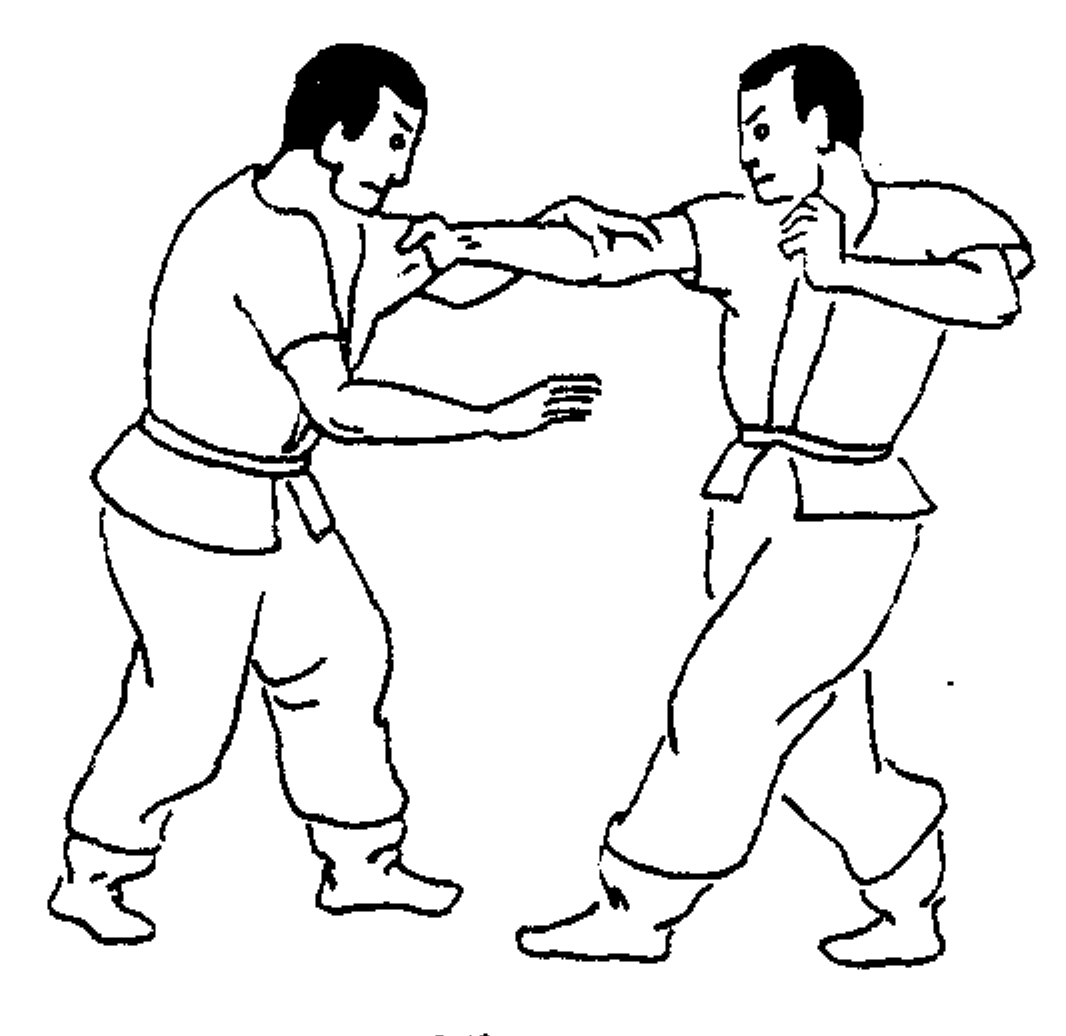


图 3—1

2. 防抓：实战中不给对方抓握有利把位为防抓，为了防止对方抓握，我应积极抓握对方，迫使对方回防，并分散对方抓我的精力，不让对方抓握。还可用手与臂拨挡对方的手。躲闪或用肩带动上臂移动，迎撞对方，破坏对方抓把的准确性，使对方抓不到，或不能抓牢。

手法是综合性技术，抓、防要联系使用，相互影响。抓防并用方能达到预期的目的（图 3—2）。

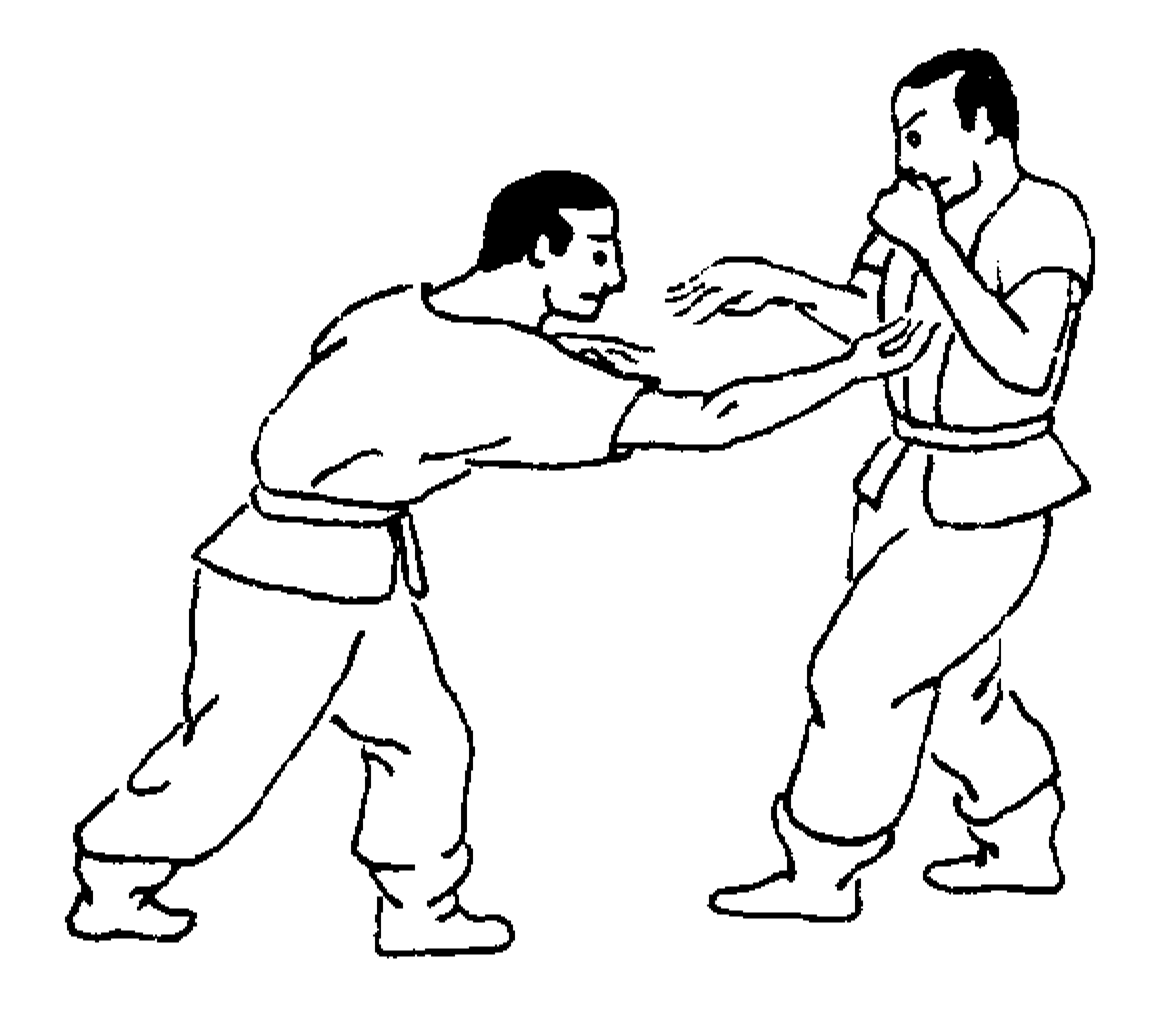


图 3—2

3. 蹬手：是被对方抓握后迅速蹬脱。蹬手方法简介如下（以左架为例）：

（1）扒肩出肘：当我左边小袖或直门被抓握时，我左手从内侧

置其肩上，向上立肘向下扒肩压腕紧底手即开(图3—3)。

(2)摁：我直门或小袖被抓握时，我左手摁其肘内侧迫使其弯曲，向前推摁，同时向后褪腰，紧底手即开，如不开可向前撞肩向后猛夺(图3—4)。

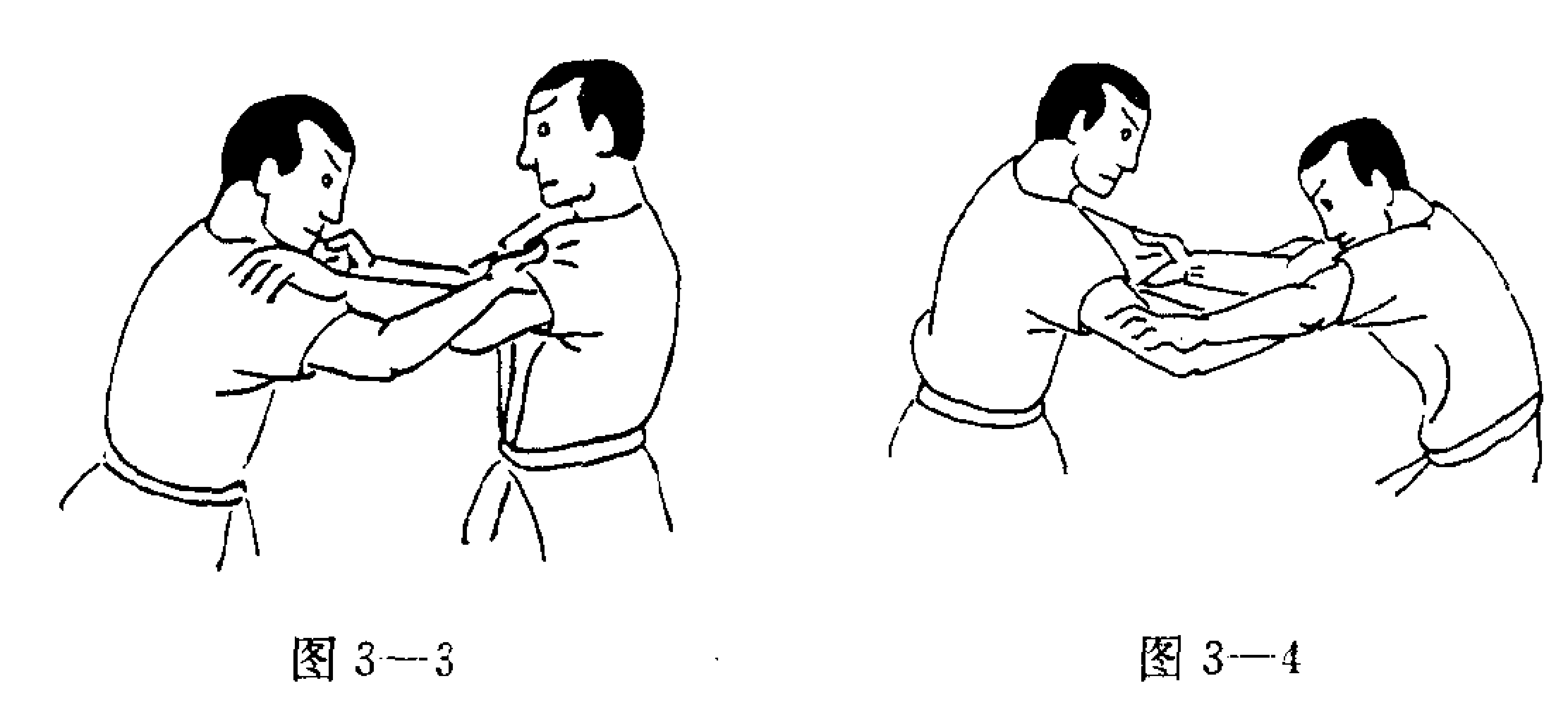


图3—3　　　　图3—4

(3)双手蹬带：我左边带被抓握时，我右手摁其肘弯处，底手摁对方腕部向前下方推摁，同时向后褪腰。可顺式捆其臂进攻，也可上手抓握其直门，底手抓摁其腕，双手前推，向后褪腰背即开，可顺式进攻(图3—5)。

(4)单手蹬带：我右侧带被抓握时，我左手摁其肘部，右手抓握其小袖或直门，左手向前下方推摁，同时向后褪腰背，可顺式进攻也可上手握其直门底手握其腕，双手向前推摁即开，可顺式进攻(图3—6)。

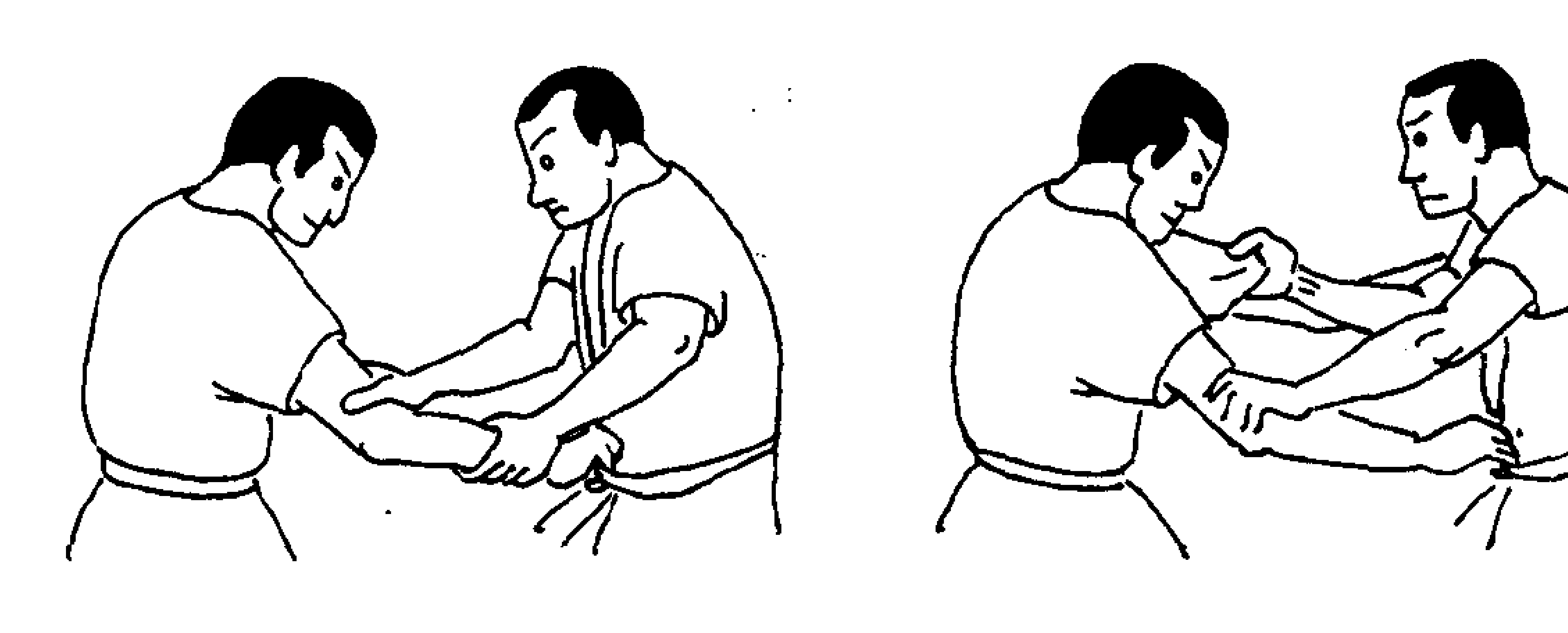


图3—5　　　　图3—6

(5)撕手：我小袖、直门被其抓握时，我抓握其偏门向前推捅，同时向后夺肩即开，可倒手进攻。

(6)褪肩：我左侧直门或小袖被抓握时，我左手正握其腕，右手推摁其肘弯处。双手向前推摁褪肩即开。也可底手抓握小袖褪肩。

(7)崩裂：我大领左侧被抓握时，我左手反扒挂对方领或直门，肩臂内旋向前推捅，同时紧右手横脯即开。

(8)捅：我左侧偏门被抓握时，上手封着小袖不给对方抓握，底手抓握其小袖向前方捅，同时横脯夺肩即开(图 3—7)。

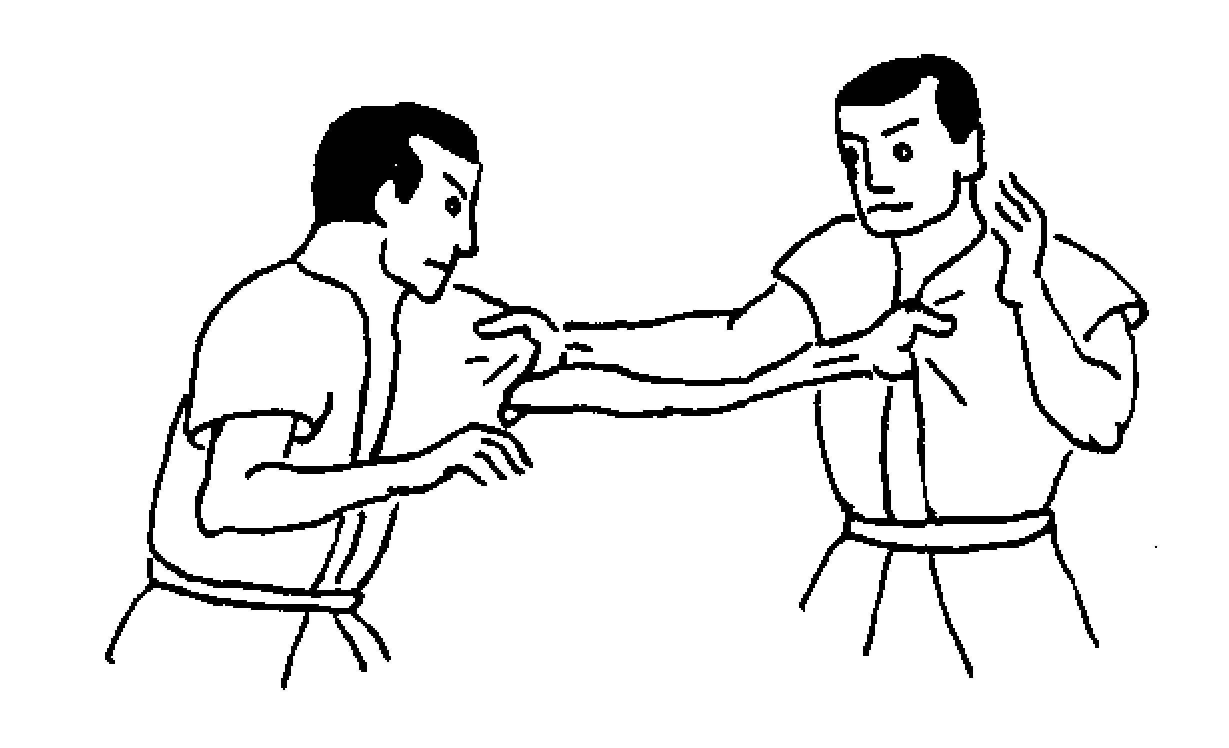


图 3—7

(9)串头：我上手大领、小袖被抓握时，我低头由其肘下钻过，扛其臂腕即开。

(10)立肘：我上手小袖或直门被抓握时，我底手抓握其小袖，上手抓握偏门，紧手立肘上步走腰即开，可连续作必开(图 3—8)。

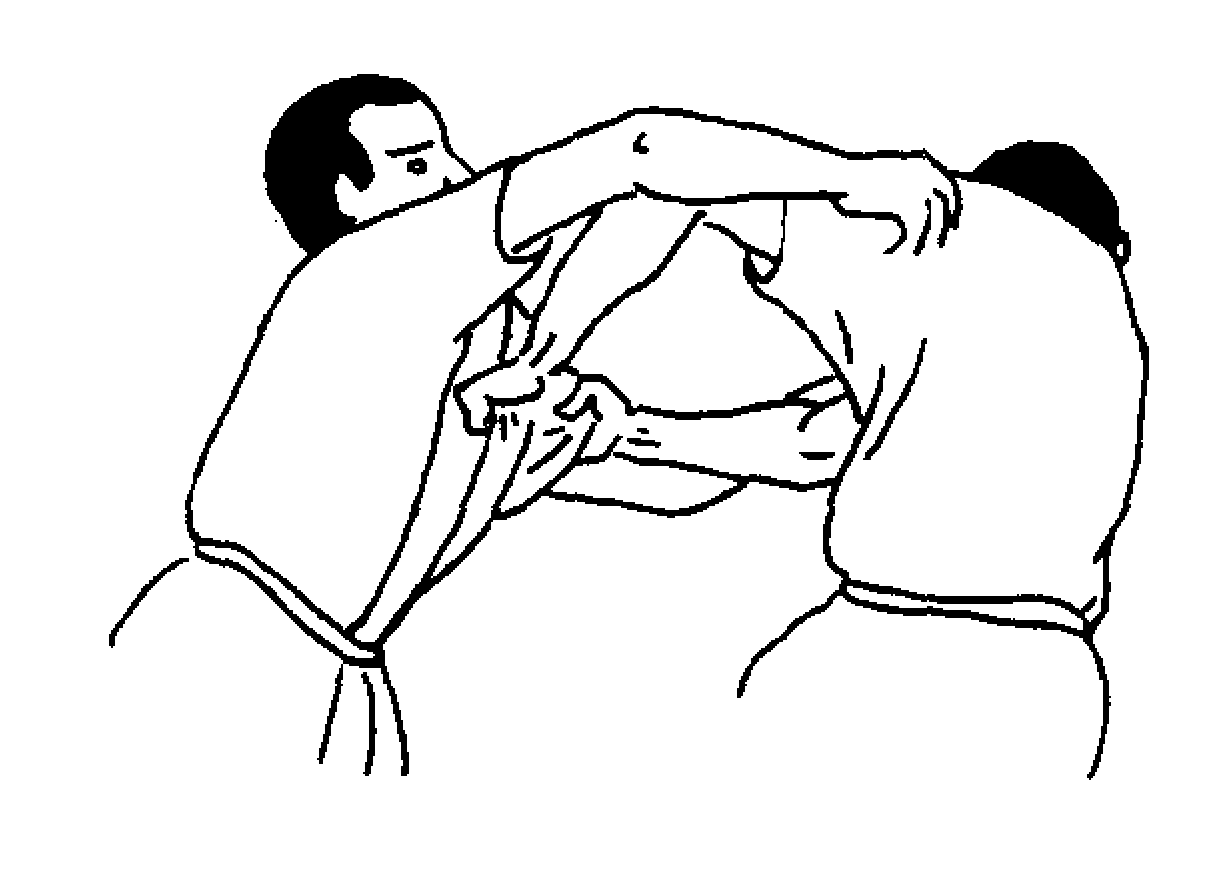


图 3—8

(11)圈臂：当上手侧小袖被对方抓握时，速用底手抓握其小袖，上手由内上方，向外绕臂向下圈抓握对方中带，迫使对方自动松开手。

(12)夺肩：我上手小袖或直门被抓握时，我底手抓握其小袖，上手肩向前冲撞后夺，此法须要有爆发力。

(13)单手摘：我上手小袖或直门被抓握时，我底手抓握其小袖，上手正握其腕向前推即开，此法须要有力量。

(14)栽腕：当上手侧直门被对方抓握时，速用底手抓握对方小袖，上手反握对方抓直门的手腕向下拧转即开。

4. 引借：即借手，实战及竞赛中主动给对方抓（由其是左右偏门），我顺式进攻或借手抓握有利把位为引手。引借手法繁多简介如下：

(1)借底手偏门：对方抓我底手偏门时，我上手抓握其大领或直门顺式进攻。

(2)借上手偏门：对方抓握我上手偏门时，我底手抓握其小袖或直门，上手封其异名手不让对方抓着，底手前捅横脯，顺式进攻。

(3)借底手大领：对方单手抓握我底手大领时（叫犯上手），我底手掳其腕肘或反挂其门，顺式进攻。

(4)借上手大领：对方单手抓握我上手大领时（叫犯上手），我上手反挂其门或倒扒领顺式进攻。

(5)借底手中带：对方抓握我底手侧中带时，我底手抓握其小袖或直门假蹬手进攻。

(6)借上手中带：对方抓握我上手侧中带时，我上手抓握其大领或直门。底手抓握其腕进攻。

(7)借底手小袖：当对方抓握我底手小袖时，我底手扣掳其腕进攻。

(8)借腕：对方用同名手抓握我上手手腕时，我底手抓握其小袖或直门进攻。

(9)借底手腕：当对方抓握我底手腕时，我上手抓其同名腕，摘底手抓握其小袖或直门。顺式进攻（图 3—9）。

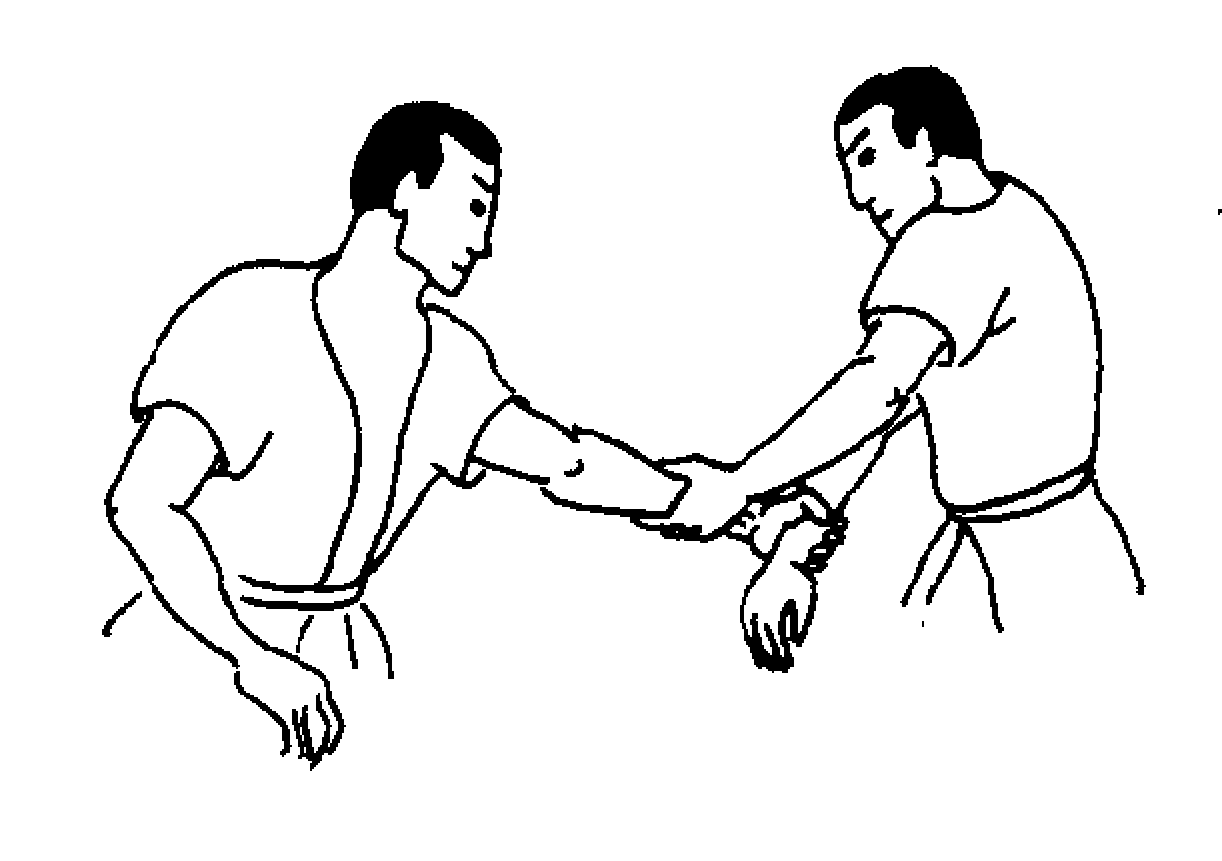


图 3—9

(10)借直门：对方抓我底手，直门时，我底手扣掳其腕，顺

式进攻。

5. 拿腕：实战中除抓握跤衣外还可拿腕进攻，除上所述借拿腕外，还可主动拿腕，简介几种拿腕方法。

（1）我底手正握其异名腕：交置上手，底手抓握其小袖或直门，顺式进攻。

（2）反拿腕：我底手主动给对方同名手抓握，我上手握其腕蹬开，我底手迅速抓握其小袖或直门，顺式进攻。

（3）握腕进攻：我底手可主动握对方左、右腕，均可主动进攻。

6. 拿胳膊：又叫捯胳膊，是手法的重要组成部分，捯胳膊可进攻，被捯胳膊也可顺式进攻，双方机会均等，拿胳膊进攻动作有：胯崩、大得合、小得合、踢、掰子、赶切、挽、扒子、里刀勾、掏腿、撑抹、搓捆等动作。拿胳膊的技法繁多，简介如下：

（1）内打：当对方抓我上手直门时，我上手向内嗑打其小臂，底手拉掳其肘，顺式进攻（图3—10）。

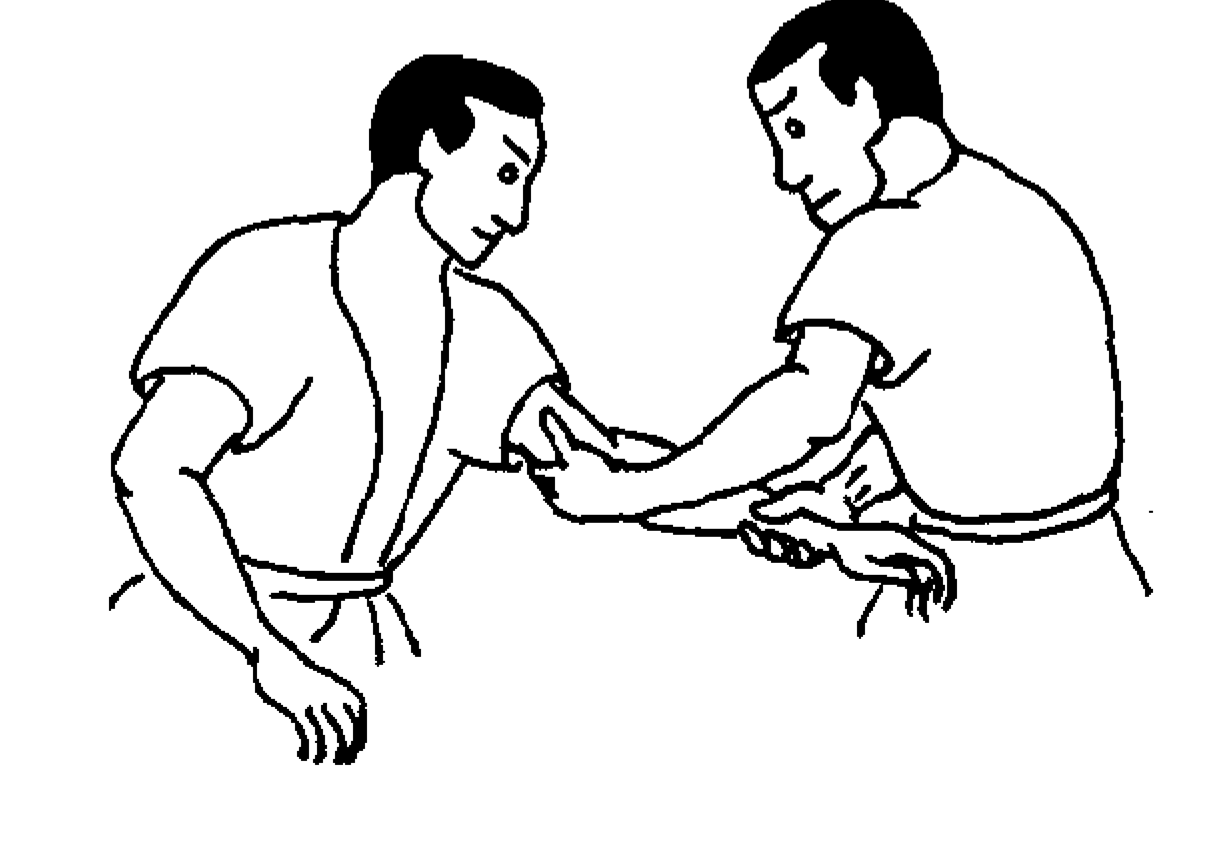


图 3—10

（2）外磕：又叫绞辘轳，当对方抓我上手时，我上手由内向外磕打其小臂，底手挂掳其肘，向回拉进攻。

（3）下压：当对方抓我上手侧中带时，我上手向下压打其小臂，底手挂掳其肘，向回拉进攻。

（4）蹬手捯：当对方抓握我上手直门或小袖时，我上手握其腕，底手摁其肘内侧，双手向前推，蹬开后顺式捯臂进攻。

（5）抢手捯当对方抓我时，我用上手绞其同名臂，顺式置底手腋下挟臂进攻。

（6）蹬带捯：对方抓握我上手侧中带时，我上手摁其腕，底手摁其肘内侧向前推摁，当蹬开时顺式捯其肘进攻。

（二）步法

步法是从跤架开始时两脚移动的方法，借此调整与对方的距离和调整自己的重心位置，是攻守方法的基础。掌握步法才便于掌握其它技术。步法有以下几种：

1. **上步**：一脚向前或斜前方踏上一步（图 4—1）。

2. **撤步**：一脚向后退一步（图 4—2）。

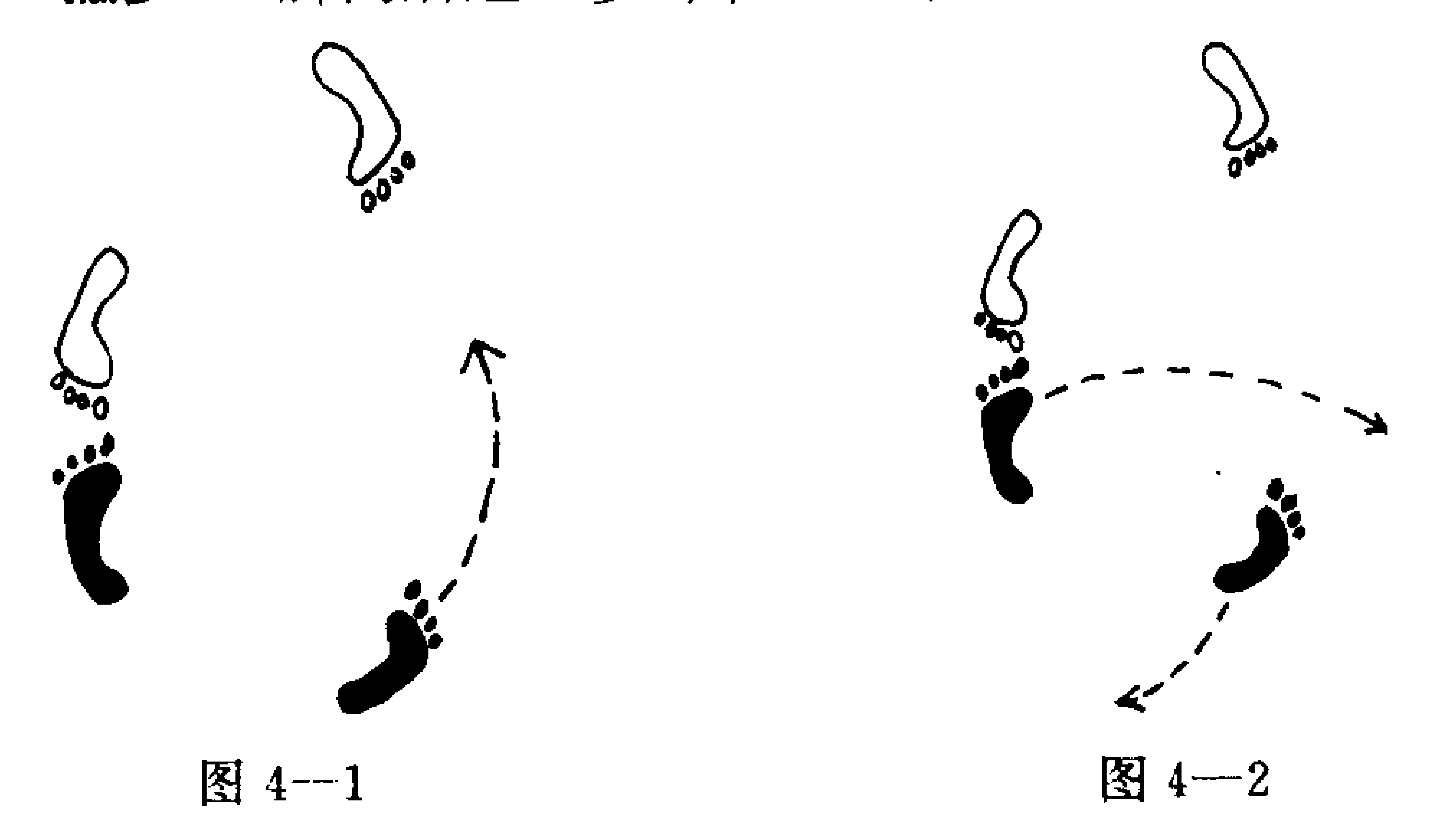


图 4—1　　图 4—2

3. **垫步**：底腿向前腿前上半步，为使用搓窝、得合等动作作准备（图 4—3）。

4. **横跨步**：右脚和左脚同时向右移动（图 4—4）。

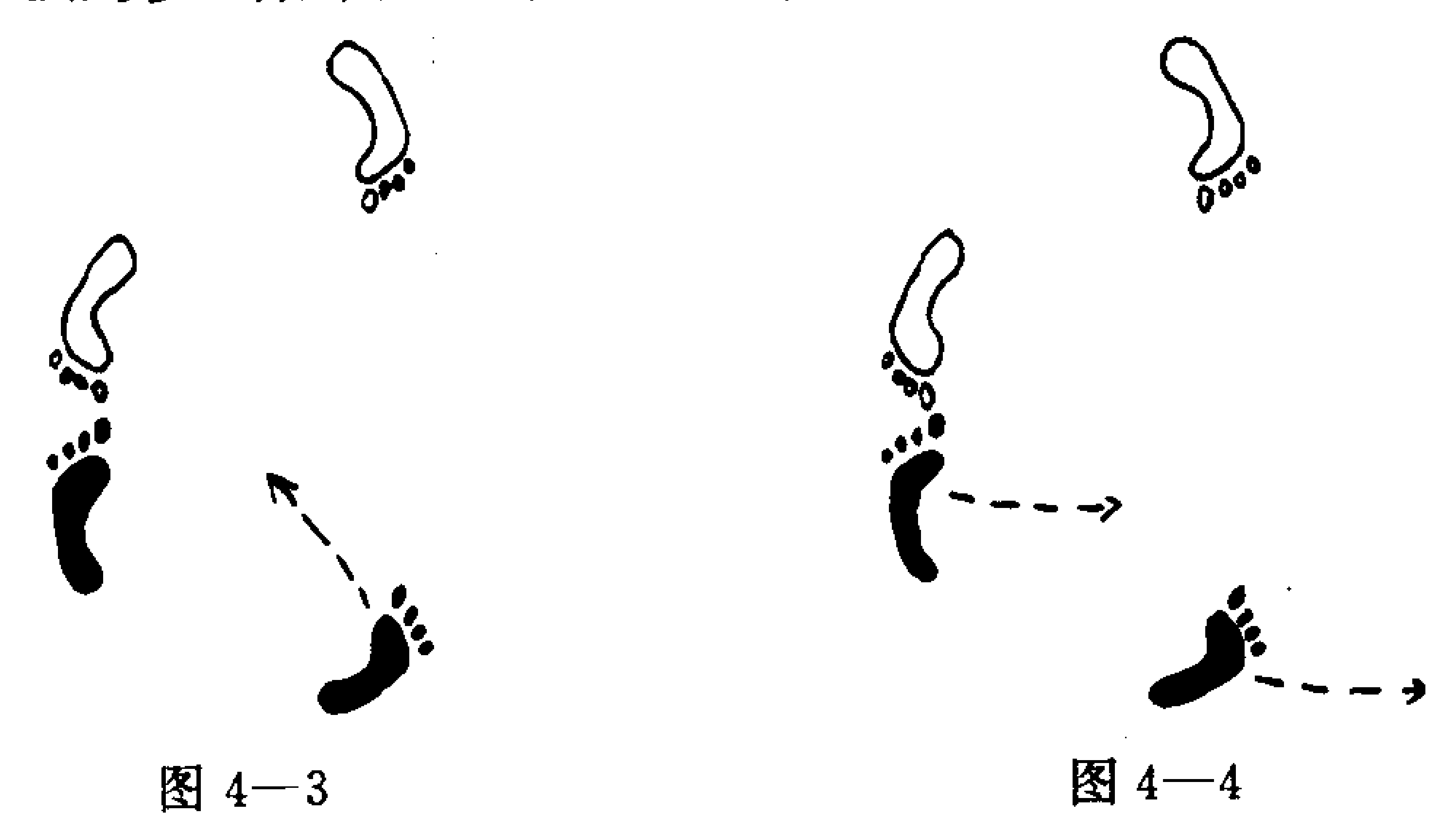


图 4—3　　图 4—4

5. 背步：一脚向另一脚后外侧背一步。背步时两腿不宜过宽，为的是便于进髋(图 4—5)。

6. 盖步：一脚由另一脚膝上向前外侧跨一步。盖步动作幅度大，更要注意加快速度(图 4—6)。

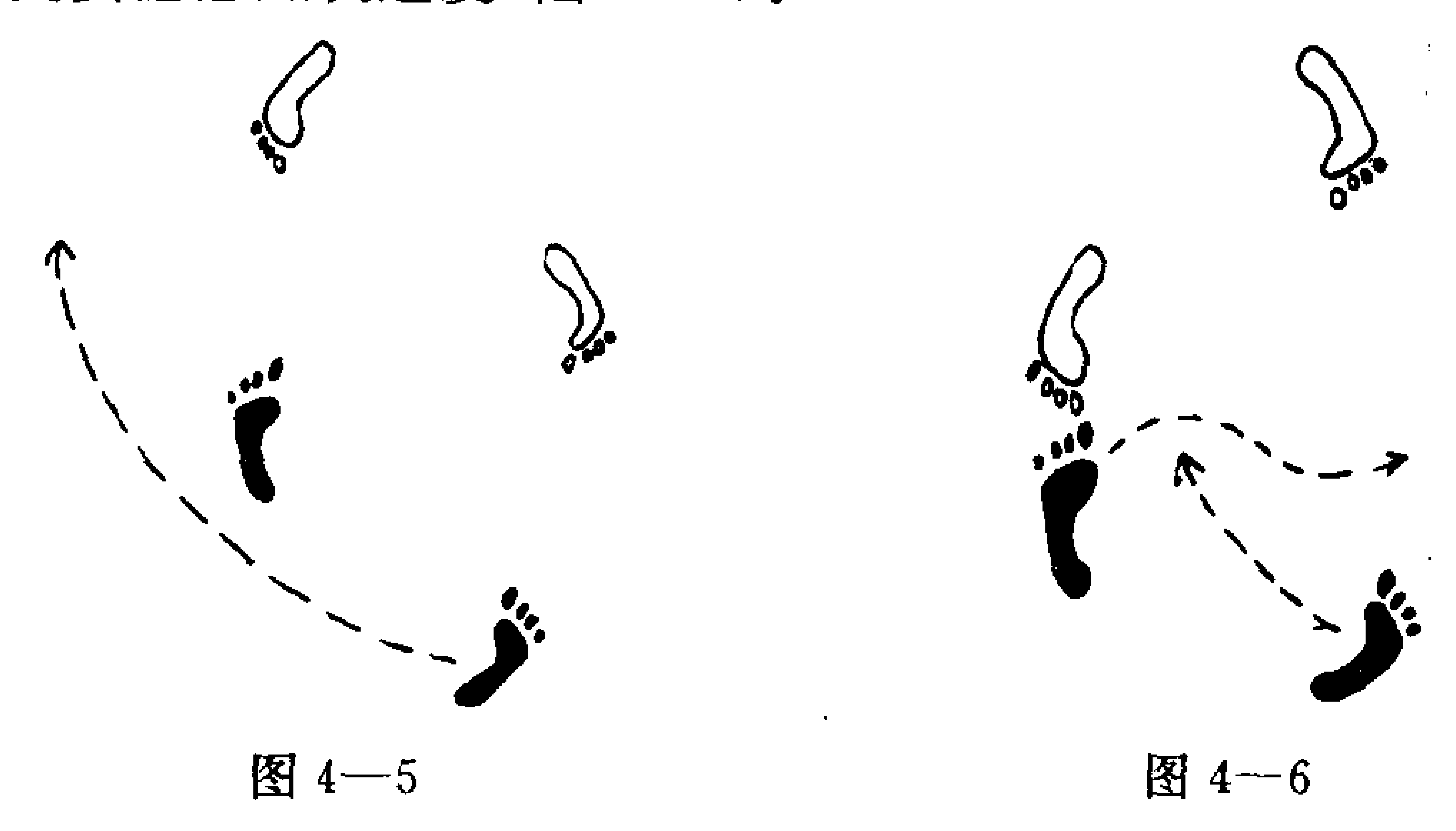


图 4—5　　图 4—6

7. 三点步：一只脚盖步，另一只脚上步，两脚为轴向移动方向转成原来的跤架。这种步法在盖步一刹那支撑面很小，身体稳定性小，所以上步要快，并要以手的动作配合，才能很好地完成三点步动作(图 4—7)。

8. 滑步：向某一方向移动，先移动前侧脚，另一只脚再跟着向同方向移动，仍保持原来的跤架。这种步法一般用于防守，有时也用于进攻，如挤桩掰子等动作(图 4—8)。

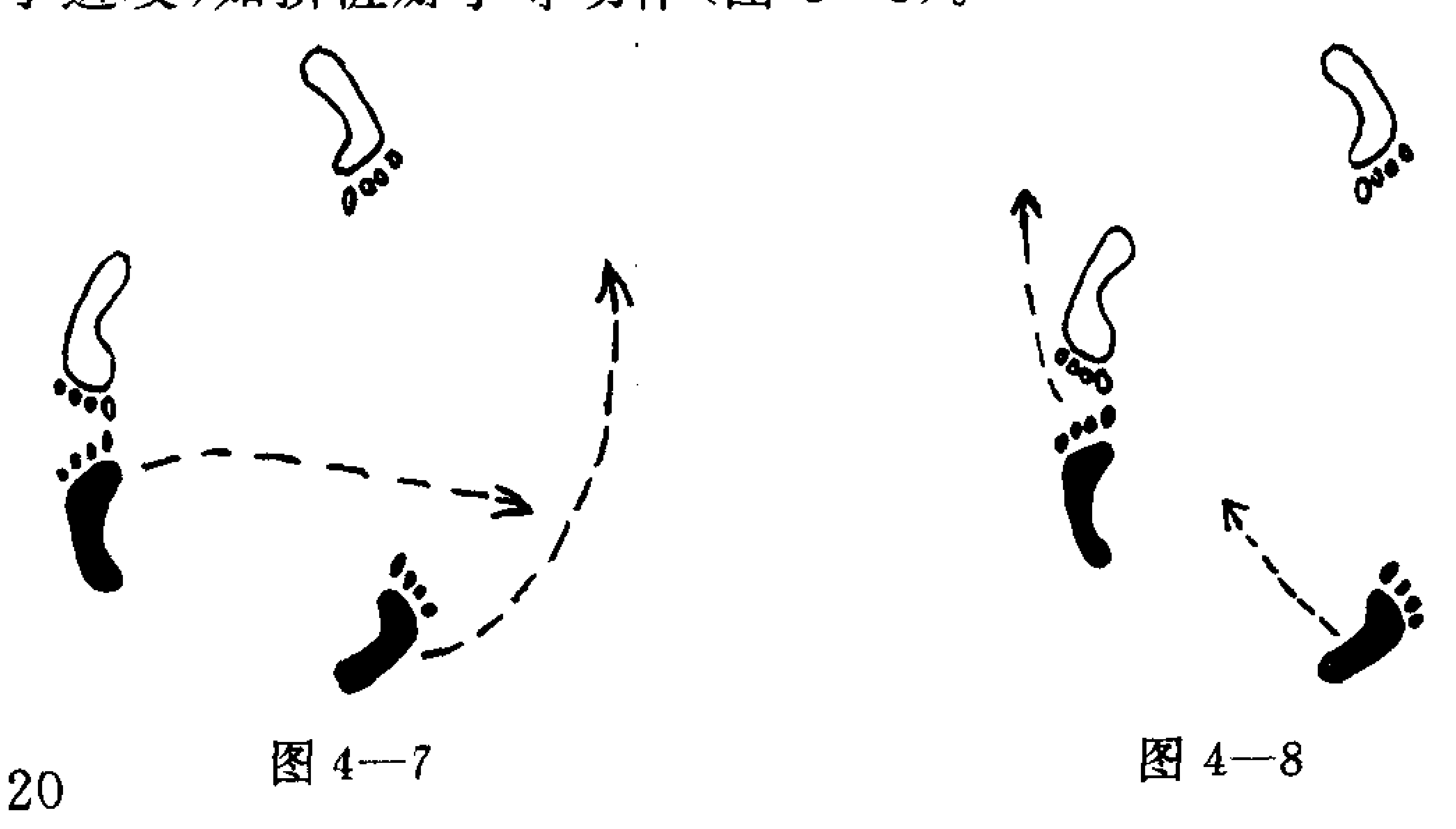


图 4—7　　图 4—8

9. 跳步：两腿微屈跳起，落到预定地点。注意，不可跳得太高，并以手的动作配合。跳起转体也称为蹦步。单腿跳起落在预定地点也称之为隔蹬步（图 4—9）。

10. 车轮步：一只脚向外划弧，脚尖不离地，另一只脚以脚掌为轴随之转动（图 4—10）。

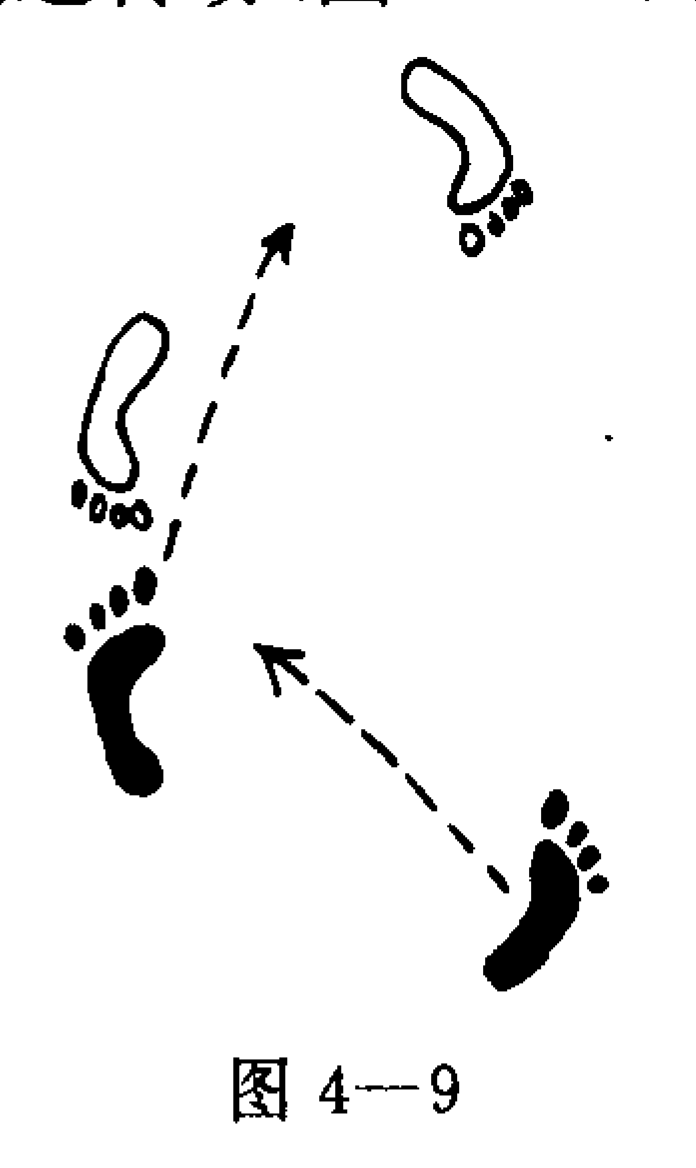


图 4—9

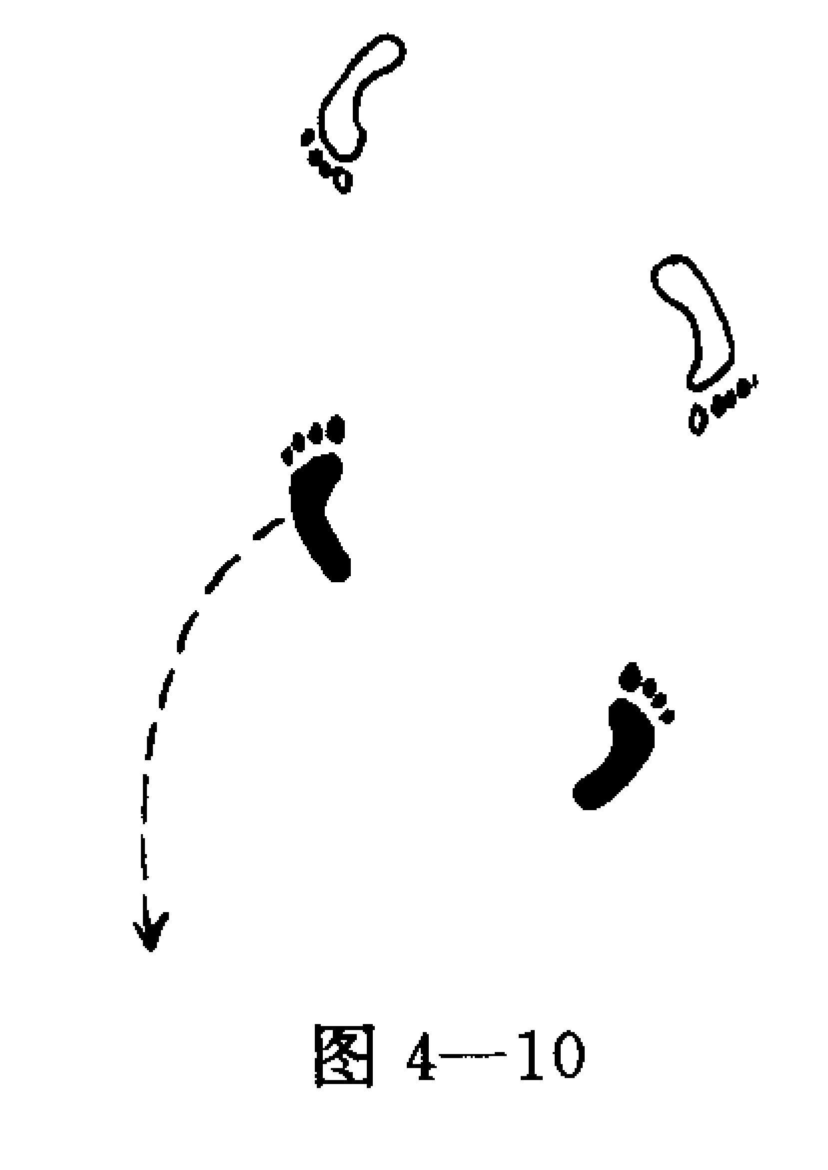


图 4—10

11. 透步：前腿移向底腿前外侧，为转体入腰作准备（图 4—11）。

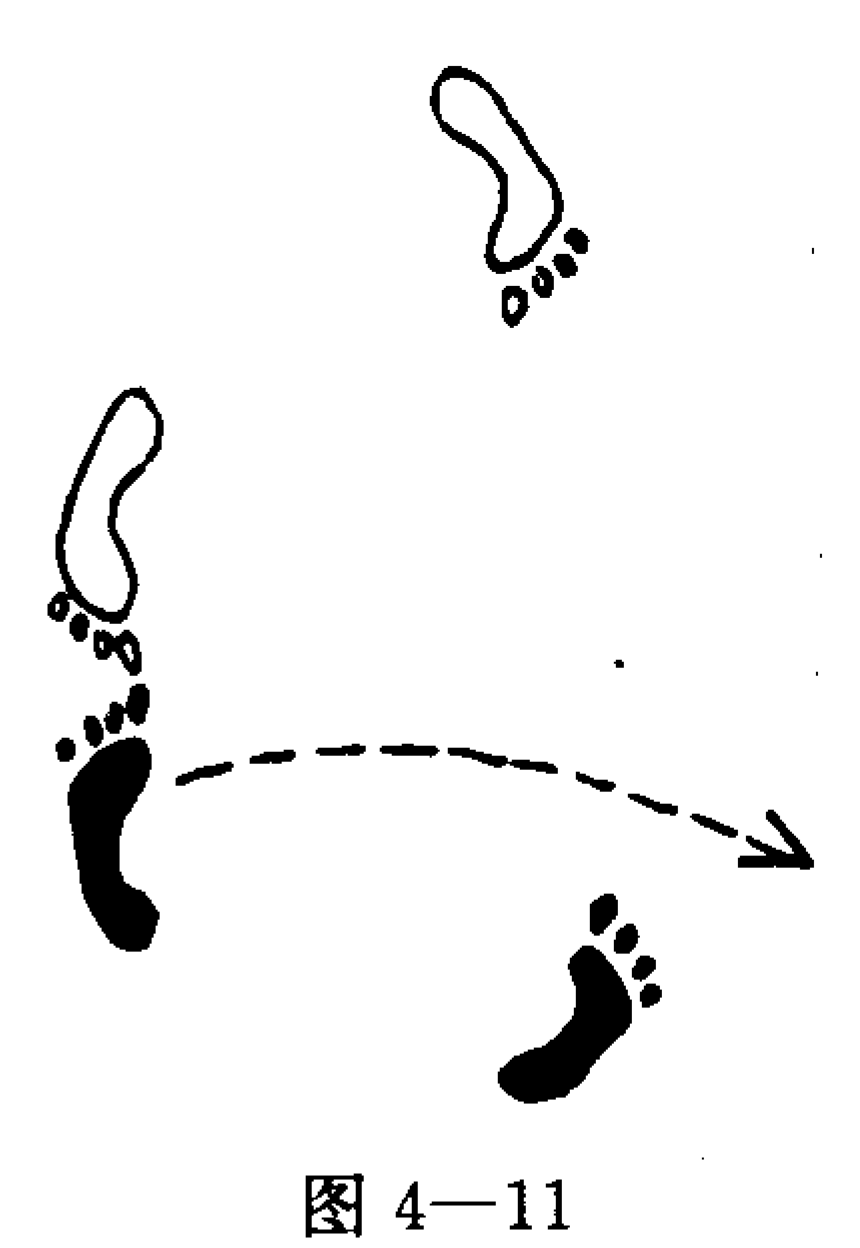


图 4—11

要说明的是，步法是由自己的移动并造成对方的移动，因为对方要随之动。移动中就有一只腿支撑的机会，此时身体稳定性小（盖步尤明显），所以移动要快，抬腿不可过高。同时，要有手法的配合，才能正确地完成。步法的使用创造了自己进攻的机会，同时也给对方创造了机会。这就是事物的两重性，只有动作熟练，运用才能得当，才能创造进攻的机会。同样，步法也是防守和反攻技术动作的主要组成部分。

六、进攻与防守技术

摔跤技术是在双方激烈的对抗中发挥的。在对抗的时空中，动作千变万化，扑朔迷离，难以用规范的动作过程写出来而去适应实际对抗的需要，然而，也是有一定的规律可遵循的。这里所讲进攻与防守的技术是从经验中总结出来的，具有一定的代表性和普遍性，对读者会有有益的启迪。

每个技术动作都可以从左右两边使用，只是方向相反，为了叙述方便简化，本文只介绍一边，即左边进攻。反攻则是指对左边进攻的反攻。

在讲述过程中，身体移动和攻守方法时，是以练习者本人为基准的。如"向左移动"是指自已向左边移动，"右边踢"是指自己用右脚踢。

在讲述摔倒方向时，是以对方为基准。"踢前边的腿"，是指踢对方的前腿，"向后摔"是指的使对方向后倒下。

（一）入、挽

1. 入：也称揹、倒、拱、揾、挎等，属常用大动作。技术特点是进胯入腰，崩腿下腰，低头甩脸，裹上手紧底手。入可变性强，可变小得合、大得合、躺扒、躺刀、捆腿、半打桩等动作。入的常用步法有背步、上步、盖步、撤步等。

入的成功率较高，但转体动作大。俗说破本大容易被对方反攻，使用时要重心稍前倾，不要倒腰后仰。

入的变化繁多，根据上手、底手、借手和步法的不同变化名称各异，有上百种之多。简要介绍几种如下（以左架进攻为例）。

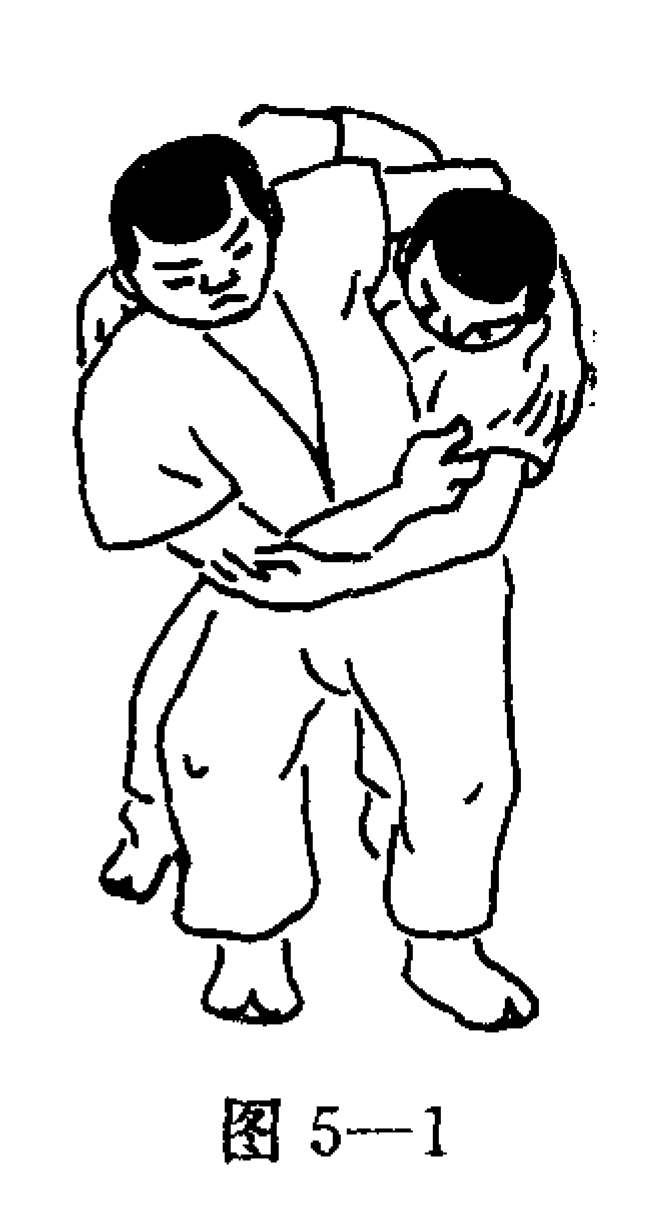
以我右手（即底手）抓握对方小袖、直门、小叉、腕和中带为例，左手（即上手）的变化。

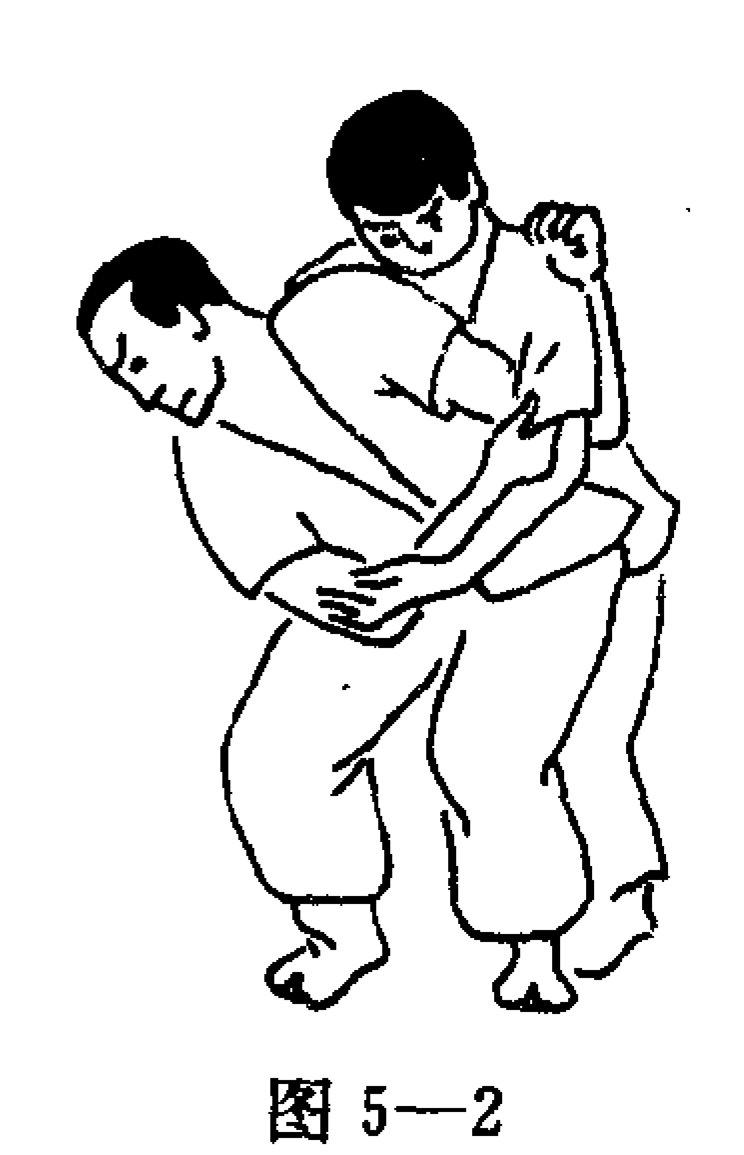
(1)左手抓握对方大领叫大拿着入。

(2)左手挟对方脖颈，叫挟脖入（图 5—1）。

(3)左手反挟对方脖颈，叫反挟脖入。

(4)左手抱对方左大臂，叫抱胳膊入（图 5—2）。

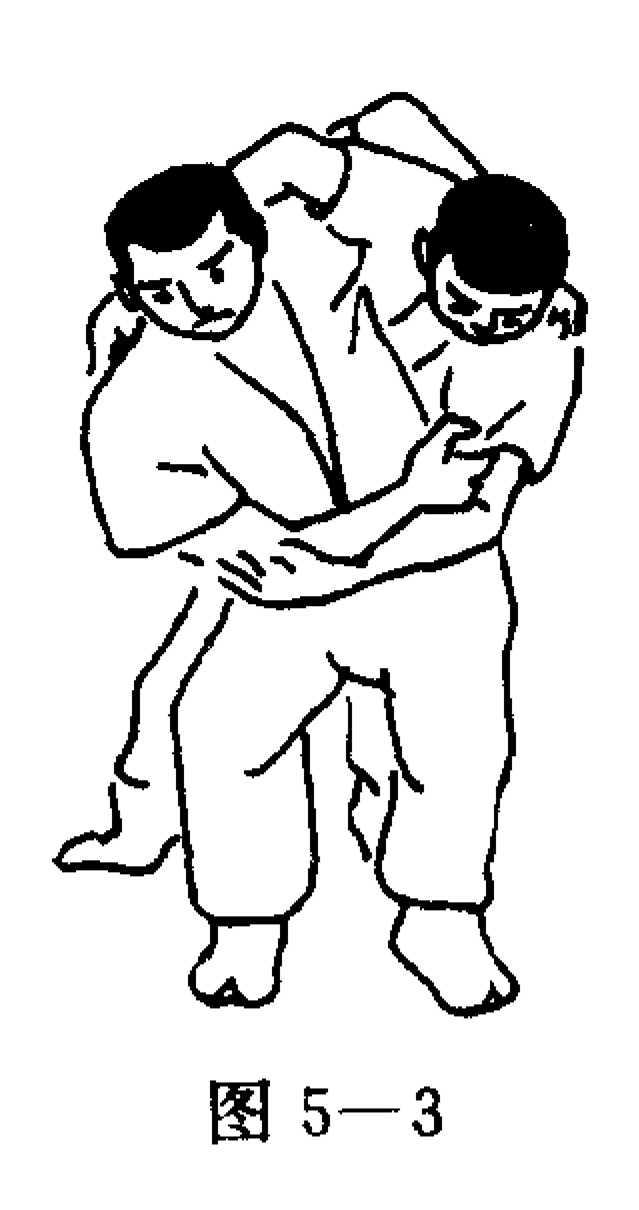

图 5—1

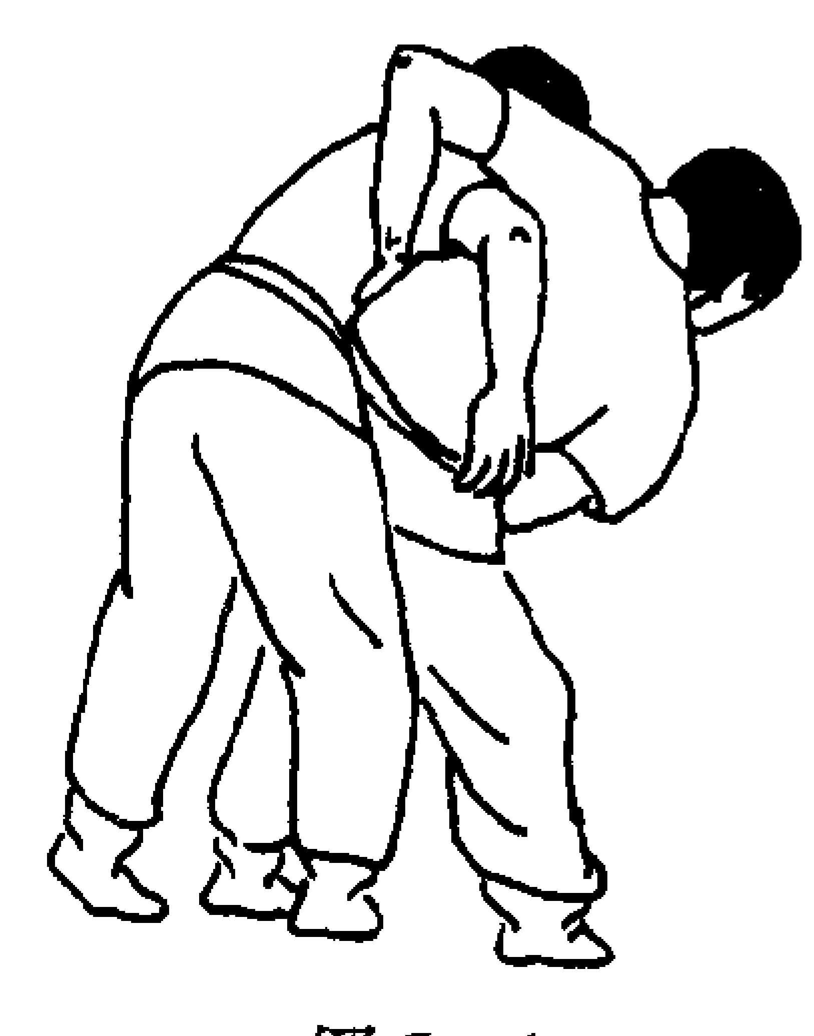

图 5—2

(5)左手挟对方左大臂,叫挟胳膊入。

(6)左手插对方右侧腋下,叫插入(图 5—3)。

(7)左手由上圈对方右大臂,叫死胳膊入或死胳膊揾(图 5—4)。


图 5—3


图 5—4

(8)左手抓握对方小叉,叫倒。

(9)左手抓握对方中带,叫倒。

(10)左手抓握对方右腕,叫让胳膊入。

(11)左手抱扒对方右侧腰,叫卡腰入。

(12)左手抓握对方直门入。

(13)左手反挂对方右侧直门，叫反挂门入。

(14)左手抓握对方后带，叫盖后契入。

如对方抓握我右侧小袖，直门时我可用右手反扣对方左腕或由腕下向上捞其小臂，入腰进胯入，叫借手入。

如对方用左手抓握我右侧中带或小叉时，我可用右手抓握对方左肘进腰进胯入，叫借手入。

我右手抓握对方右偏门为例的左手变化。

(1)左手挟对方颈叫挟脖入。

(2)左手抱对方右侧腰，叫卡腰入。

(3)左手抓握对方右侧直门或反挂门，叫双剁门入。

(4)左手抓握对方中带或右侧小叉，叫倒。

(5)左手抓握对方后带，叫盖后契入。

(6)左手插对方右腋下，叫插入。

(7)左手握对方右腕，叫拿腕让。

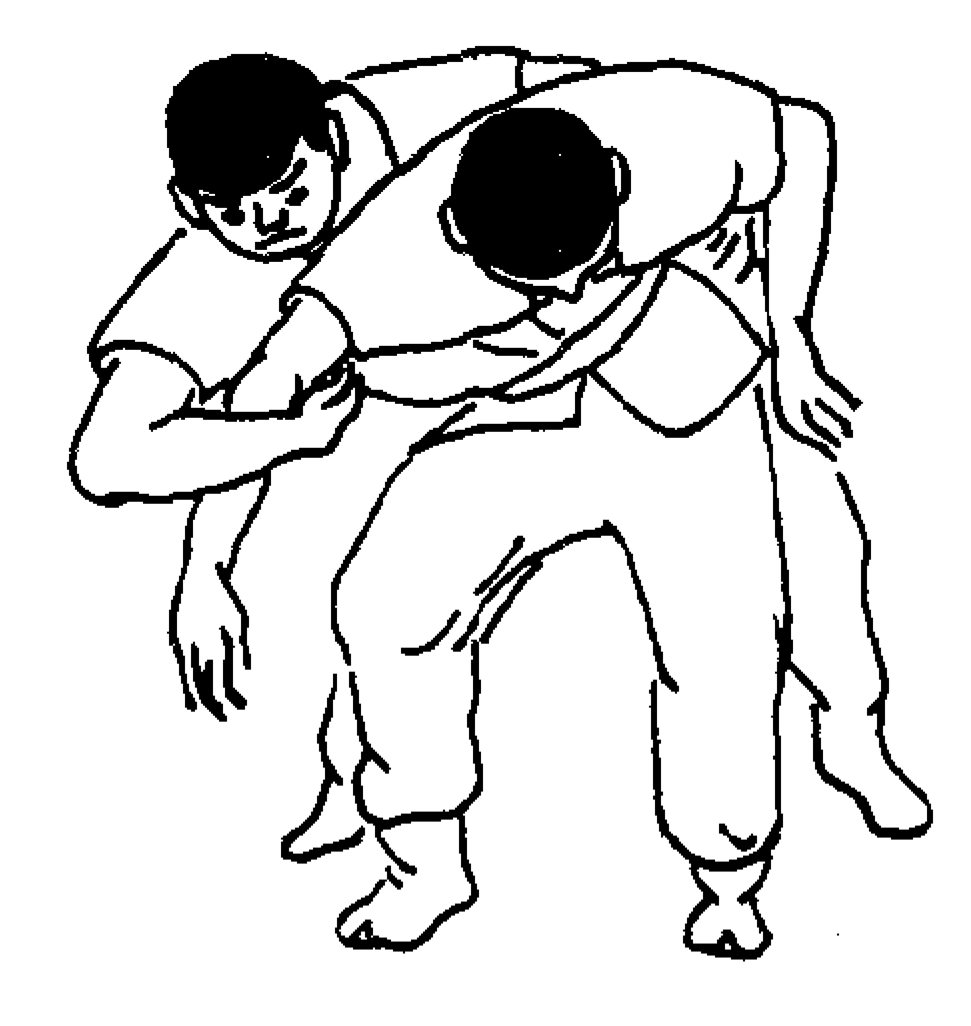
散手入：我右手(底手)在没抓握对方之前，抓着战机迅速进攻的入腰摔。

(1)拉腰入：当对方扑我时，我左手扒对方右肩背，右手捞对方左肘，顺式入腰摔。

(2)抄手入：当对方从侧后方抱我腰，左手摁我左膝外侧时，我盘左腿，右手抄捞对方肘内侧，顺式入腰摔。

(3)捯胳膊入：我右手捯捞对方右臂，顺式入腰摔(图 5—5)。

(4)挟胳膊入：我右手捯挟对方左臂入腰摔。


图 5—5

(5)底手插入：我右手插对方左侧，左臂挟对方颈入腰。

入的破解和反攻动作(左架进攻为例)：

①吸：当对方入我时，我用右腿外侧吸挂其左腿外侧(图5—6)。



图5—6

②搂：当对方入我时，我用左腿搂对方左腿膝下部，上肢向前下方摁，使其向前倒下。

③刮：当对方入我时，我用右腿刮其右小腿外侧 。上肢向前下方摁，使其向前倒下。

④判：当对方入我时，我用左腿判对方前小腿内侧。

⑤褪：又叫黑鹰褪套。当对方入我时，我右手砸其背，褪头搬其腿膝部。

⑥磨：当对方入我时，用左手摁对方膝外侧 ，向后扒腰抹腿，使其侧后倒

⑦扇：当对方入我时，我用右手扒抱其腰向前侧方横，手摁其腿膝部，使其向前侧方倒。

⑧叉扦：当对方入我时，我右手扒抱其腰，右腿由身后插其裆内，插挂对方右腿。

⑨憋：当对方入我时，我扒抱其腰，头枕其小腹，弓膝紧手向后摔(图5—7)。



图5—7

⑩捆：当对方入我时，我扒其腰用手扇对方膝外侧，当对方被迫上步时，我扇其膝之手迅速搬捆其腿外侧使其后倒。

⑪搬：当对方入我时，我扒抱其腰用手摁其膝外侧，迫使对方上步，我扇膝之手迅速搬抱 腿内侧 ，使之后倒。

⑫掏：又叫狼掏憋，当对方入我时，我右手抱扒对方腰，头枕对方腹部，用左手由内掏抱其膝部，使之后倒。

⑬挎：当对方入我时，我迅速抢胯置其胯前，入腰紧手置其前倒。又叫挎崩。

以上破解动作为扒腰磨腿，可主动进攻使用和防守反攻，不再立项专著。

2. 挽：又叫崩子。挽是中国跤术中常用动作，其特点是进胯，长腰甩脸，紧底手支上手，使对方倒于体前。

挽的常用步法有背步、上步、盖步、撤步等。挽的手法变化繁多。

以右手(即底手)抓握小袖，直门，握腕为例，上手的变化有以下几种(左架进攻为例)：

(1)左手抓握对方大领叫大拿着挽。

(2)左手抓握对方直门挽(图 6—1)。

(3)左手抓握对方中带挽。

(4)左手抓握对方后带挽(图 6—2)。

(5)左手抓握对方小叉挽。

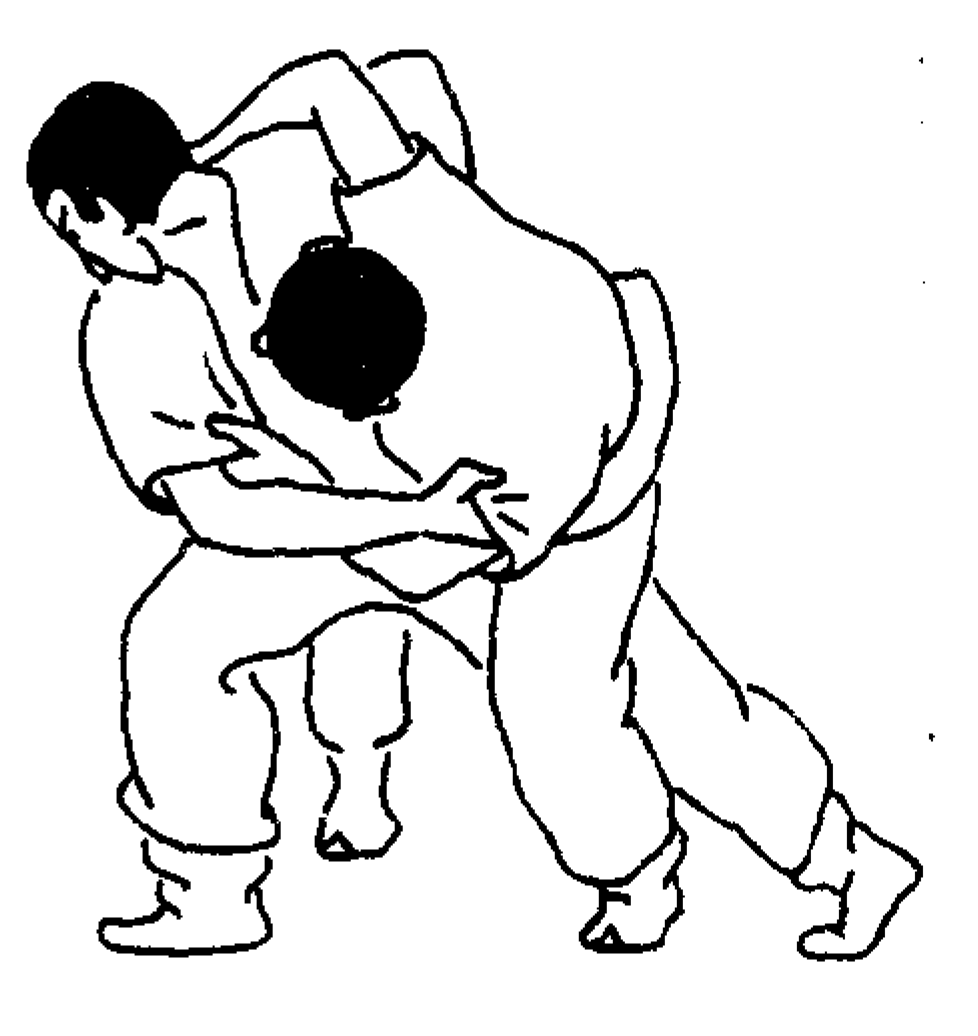


图 6—1

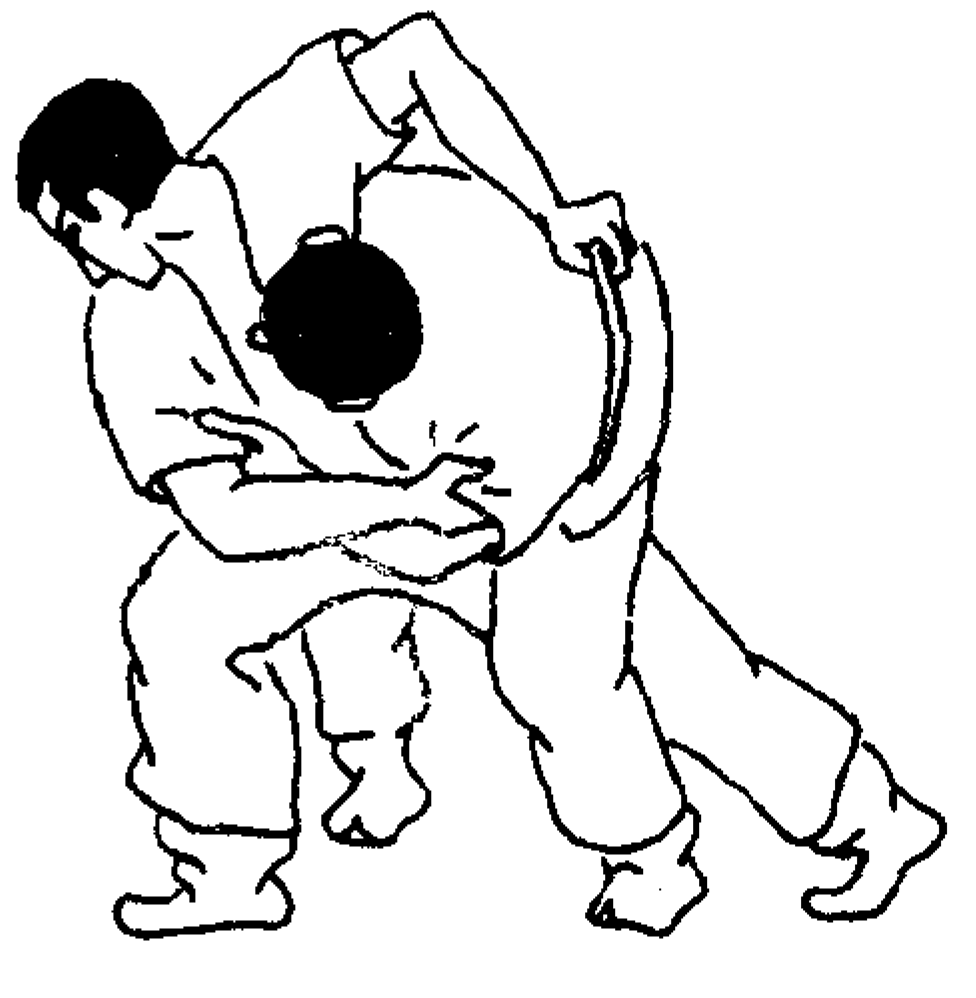


图 6--2

(6)左手抓握对方右腕挽又叫让胳膊挽(图 6—3)。

(7)抱腰挽。左手抱对方腰挽。

(8)圈胳膊挽:对方抱我腰时我圈对方大臂长腰挽叫死胳膊揾(图 6—4)。

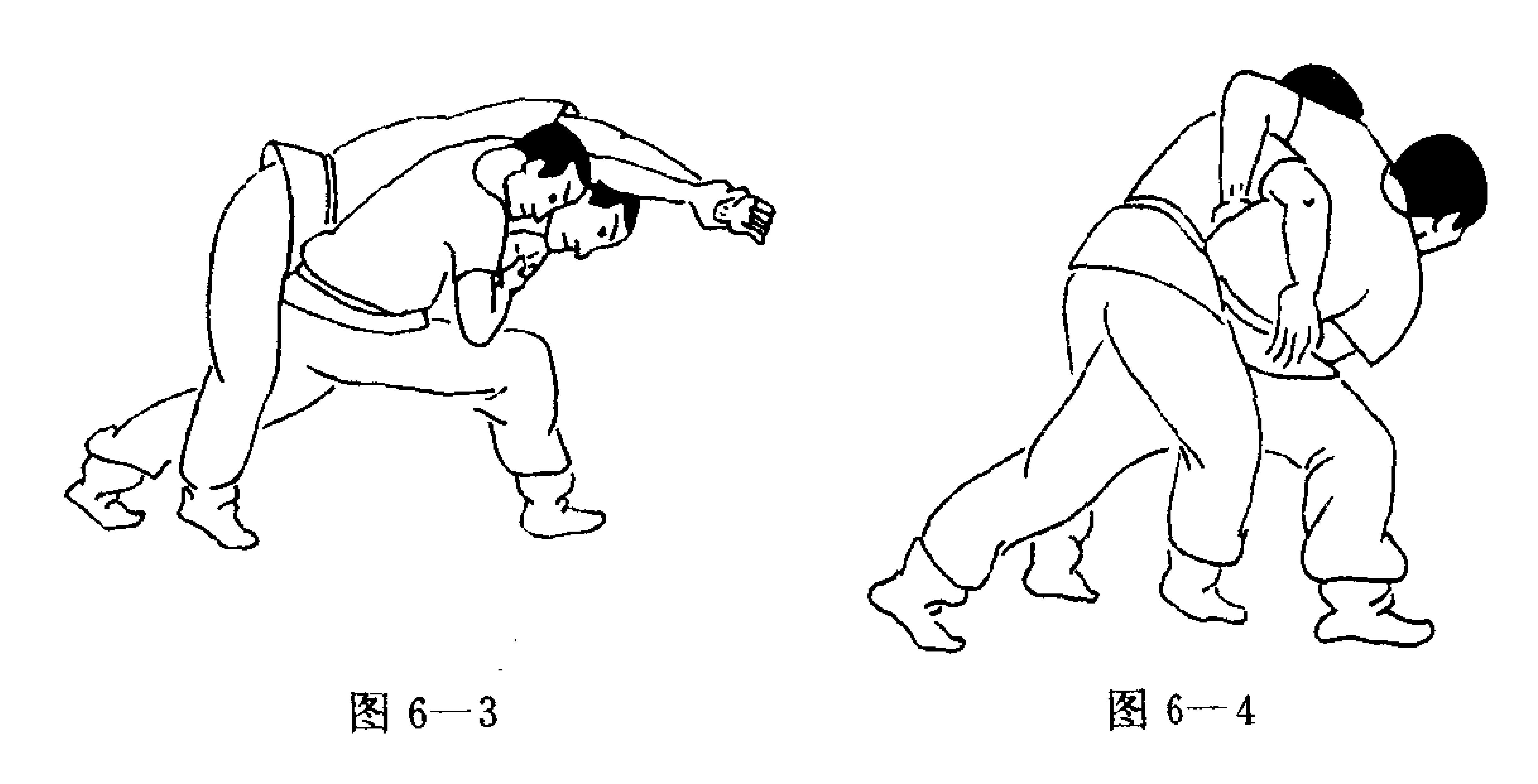


图 6—3　　图 6—4

以上动作可借对方抓握我小袖、直门时,我扣握其腕进胯挽叫借手挽。我右手由内向外掳手叫掳手挽,由外侧反握其腕叫扣腕揾。

我右手抓握对方左腕,有以下几种变化:

(1)左手抓握对方大领挽。

(2)左手抓握对方直门挽。

(3)左手抓握对方中带挽。

(4)左手抓握对方小叉挽。

(5)左手抓握对方后带挽。

(6)左手抱腰挽。

(7)左手抓握对方偏带挽。

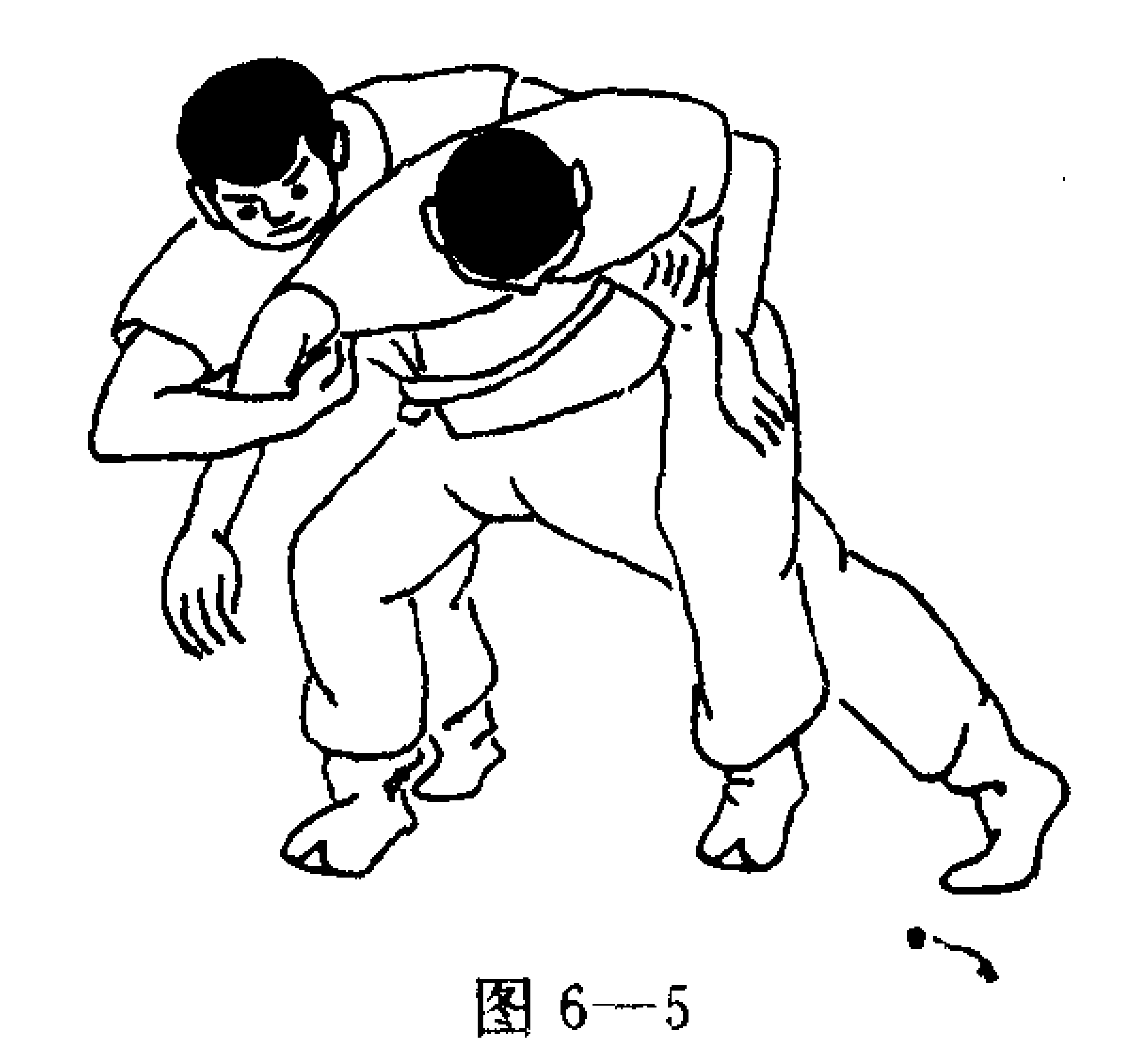


图 6—5

散手挽即右手不抓握对方跤衣,用动作挽。

(1)捆胳膊挽:我左手拦对方右小臂,右手捆对方大臂长腰挽(图 6—5)。

（2）抄手挽：对方扒抱我腰，扇我前腿时，我盘前腿顺式反抄对方手，前腿入胯长腰挽。

（3）死胳膊揾：我腰被其扒抱时又没底手，上手可圈其大臂长腰挽。

（4）摘手挽：当对方抓握我左侧大领、小袖和直门时，我双手蹬摘对方腕顺式长腰挽。又叫摘胳膊让（图6—6）。

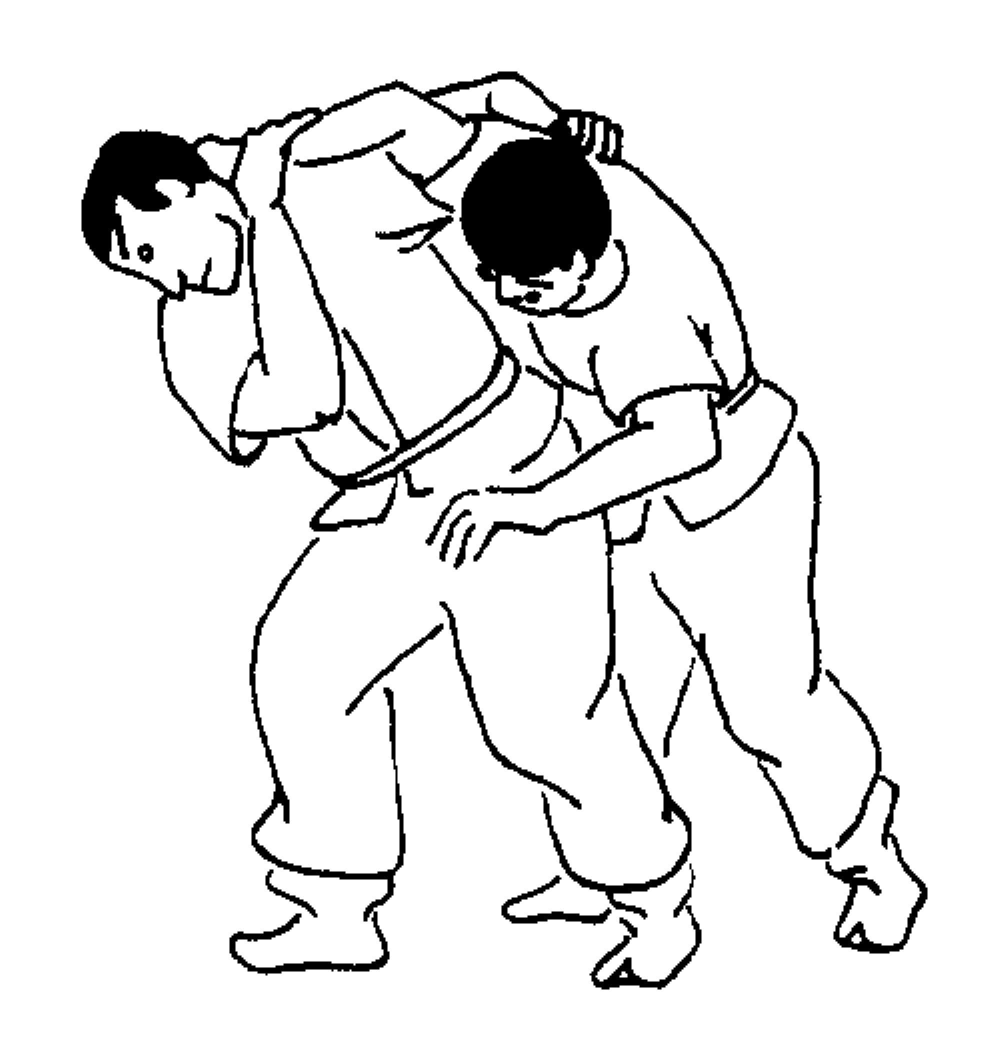


图 6—6

（5）借手挽：当对方抓牢我右手腕时，我假挣真挽。

挽的破解和反攻动作（以左架进攻为例）：

（1）切掩：当对方入胯时，我用右膝跪压对方左腿后侧，使其前膝着地（图 6—7）。

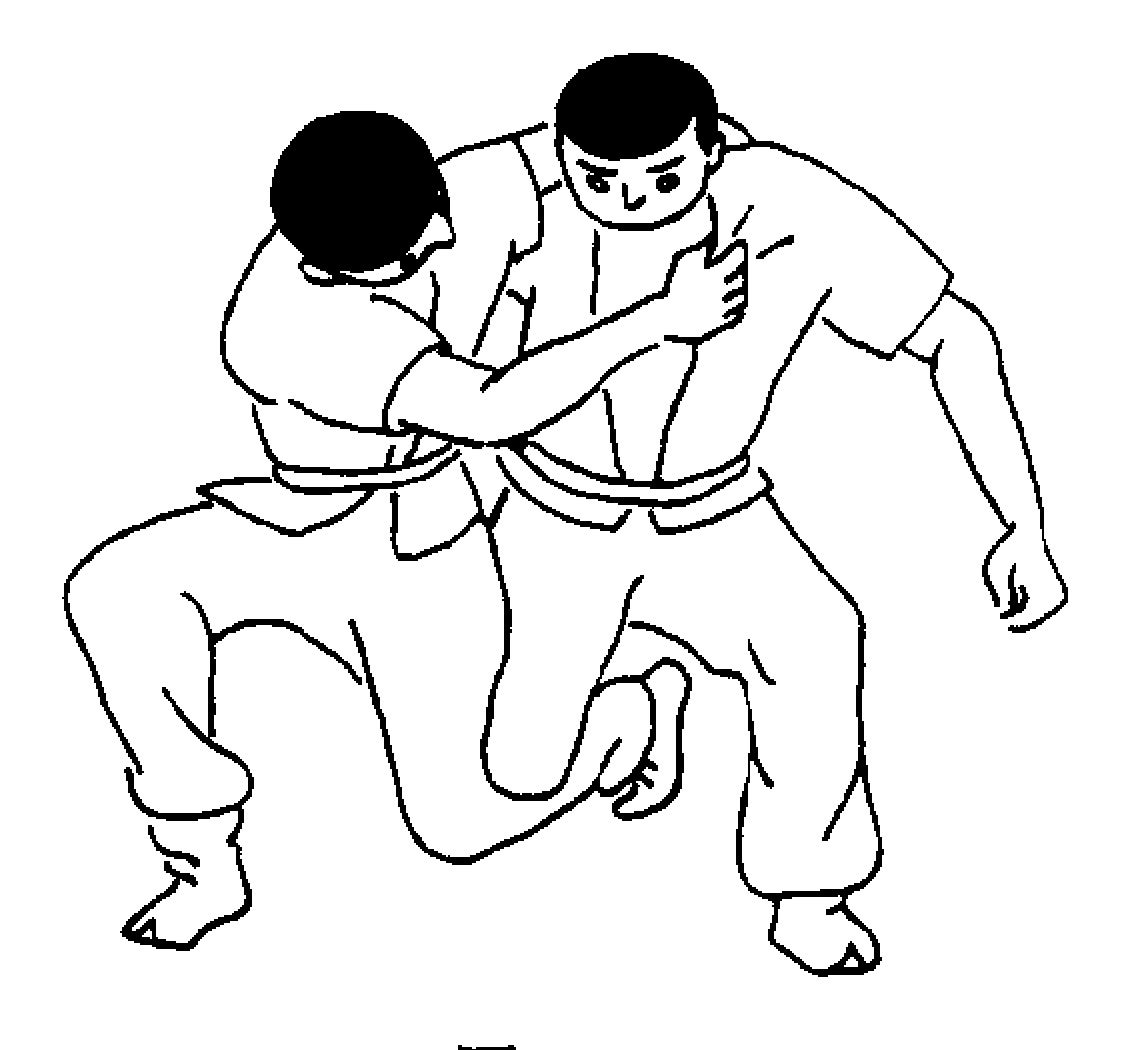


图 6—7

（2）搂：当对方入胯时，我用左腿搂其左腿外侧，使其前膝着地。

（3）判：当对方入胯时，我用左腿判对方右腿内侧 ，使对方侧倒地。

（4）褪头拍腿：当对方入胯时，我长右臂向前伸压对方肩，褪头，左手拍抱对方左侧膝前部，使其向前倒。

（5）扇：当对方入胯时，我重心下降，右手扒其腰，左手掏对方左膝外侧，向内侧摔倒对方（图 6—8）。

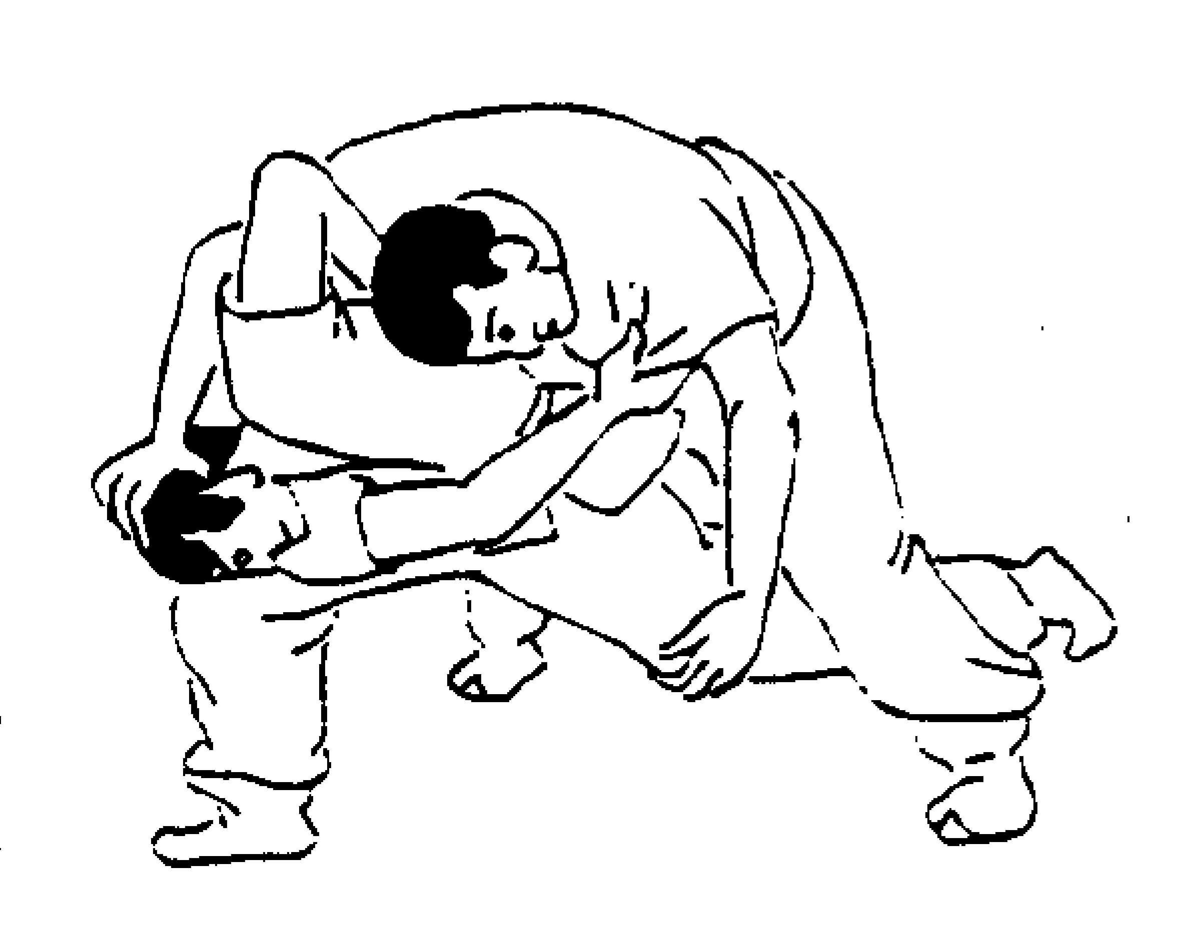


图 6—8

（6）刮：当对方入胯时，我被迫

上步前腿由后刮搂其入胯之腿内侧，使其前扒倒地。

(7)憋：当对方入胯时，我扒抱其腰，头枕其腹紧手向侧后方翻腰，使之倒地。

(8)搬：当对方入胯时，我用手扇抹其进攻腿膝外侧，迫使其上底步，我迅速搬其底腿膝内侧，使其侧后倒。

(9)挎：当对方入胯时，我迅速抢胯进腰，紧手入腰使其倒于体前，该动作又叫挎崩。

(二)、窝勾、扦别、勾子、别子。

1. 窝勾

窝勾的特点是我用左腿缠对方右腿，右腿向前跳半步，左臂挟对方颈部向后提翻，同时左腿向前踢。窝勾又叫麻花掰子，缠叼、叼勾、缠腿翻等，窝勾可变勾子、扒子、续腿别子等动作，窝勾的步法变化不大，主要是跳半步即垫步，以右手抓握其小袖，或直门为例，左手变化，简介几种如下(以左架进攻为例)：

(1)左臂挟颈叫挟脖窝勾(图 7—1)。

(2)左手抓握大领叫大拿着窝勾(图 7—2)。

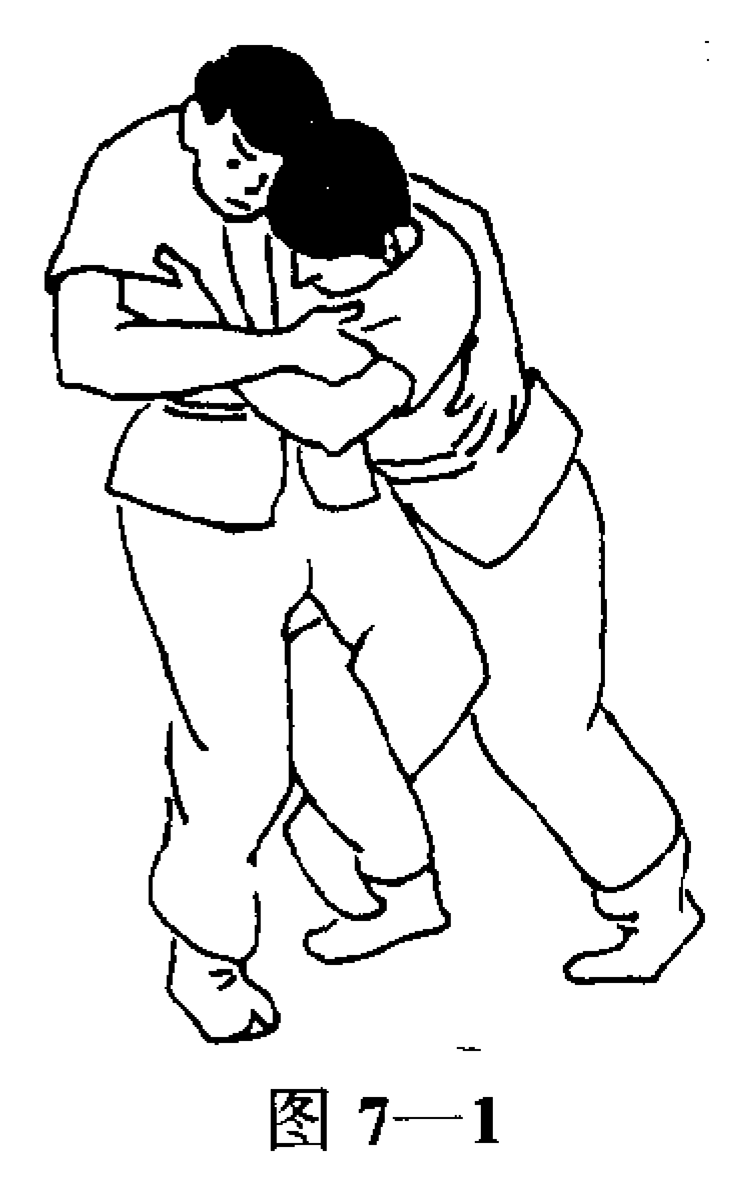


图 7—1

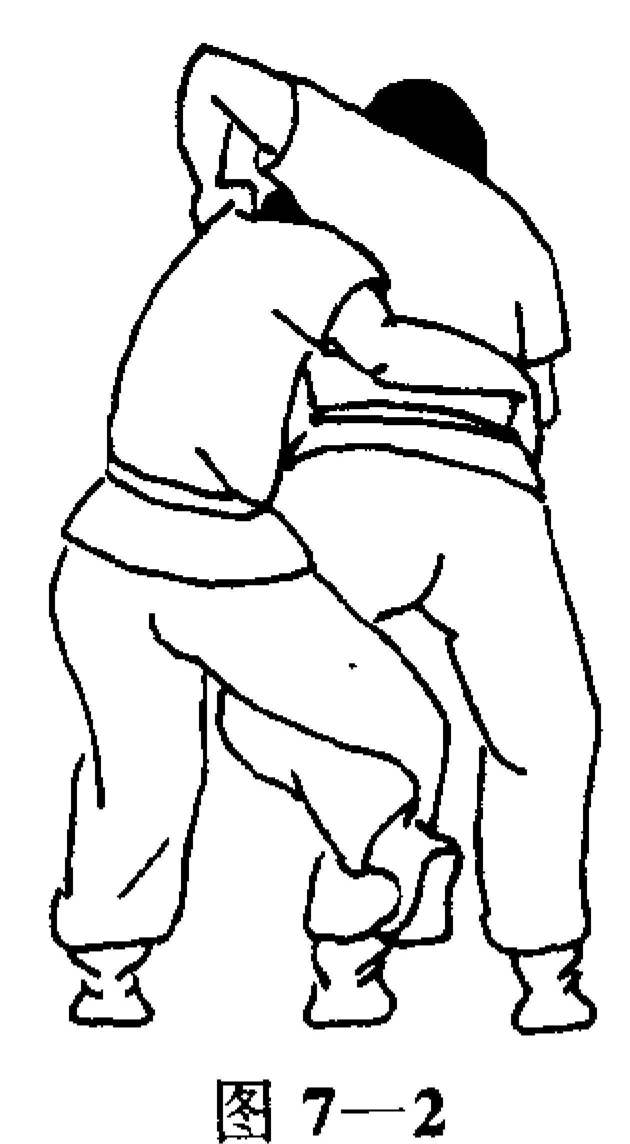


图 7—2

(3)左臂反挟颈叫反挟脖窝勾。

(4)左手插对方右侧腋下窝勾。

散手窝勾即我右手(底手)没抓握对方跤衣为散手窝勾。

(1)我右手握其左腕。

(2)我右手握其右腕。

(3)抄手窝勾:对方抱我腰,摁我前腿膝外侧时,我盘腿从内抄其肘,缠对方右腿窝勾。

(4)挒胳膊掛勾:我左手拦其右臂,右手挒其肘上部位,左腿缠对方右腿窝勾。

(5)我底手抓握对方中心带窝勾。

窝勾的破解和反攻动作(以左架进攻为例)。

(1)扇:当对方已经缠我腿时,我被缠之腿的脚根向外猛蹬作大挽桩。用左手摁对方左腿膝外侧,右手扒抱其腰向侧摔。

(2)顶桩:当对方缠我腿时,我被缠之腿提膝向上抬起,转体向后翻腰使对方倒地。

(3)踢底桩:当对方缠好我左腿向后翻时,我被缠之腿踢其右腿脚根,向后摔。

(4)掏裆:当对方缠我时,我重心下降,肩压其胯,右手由对方后面掏其裆内向上撕提,左手向下拉拽(图7—3)。

(5)盘腿:当对方欲意缠我时,我被缠之腿向内盘,上手同时向下砸肩。



图7—3

2、扦别

扦别是成功率较高的常用动作。其技术特点是我左腿扦其左腿前下部,脚尖不离地向后蹬脚跟,紧右手低头转脸,使其倒于体前,扦别可变支别、挂别赶切等动作。扦别常用步法有背步、上步、蹦步、三点步等,手法变化如下(以左架进攻为例)。

以我右手抓握对方小袖、直门或握左腕为列的左手变化(上手变化)。

(1)左手抓握大领扦腿,叫大拿着扦别。

(2)左手抓握直门扦别。

(3)左手挟颈扦,又叫挟脖扦别。

(4)左手反挟颈扦,又叫反挟脖扦别。

(5)左手挟胳膊扦。

(6)左手抱胳膊扦。

(7)左手握中带扦。

(8)左手握后带扦,又叫盖后契扦别。

(9)左手插其右侧腋下扦。

(10)左手握其右腕,向上支,又叫让胳膊扦。

(11)左手抱腰扦。

(12)左手圈其右臂扦,又叫死胳膊扦。

(13)左手偏门扦,该动作抬腿向后撩叫直别或支别,是常用动作,由于该动作单调,变化不太很大,不再立项叙述(图8—1)。

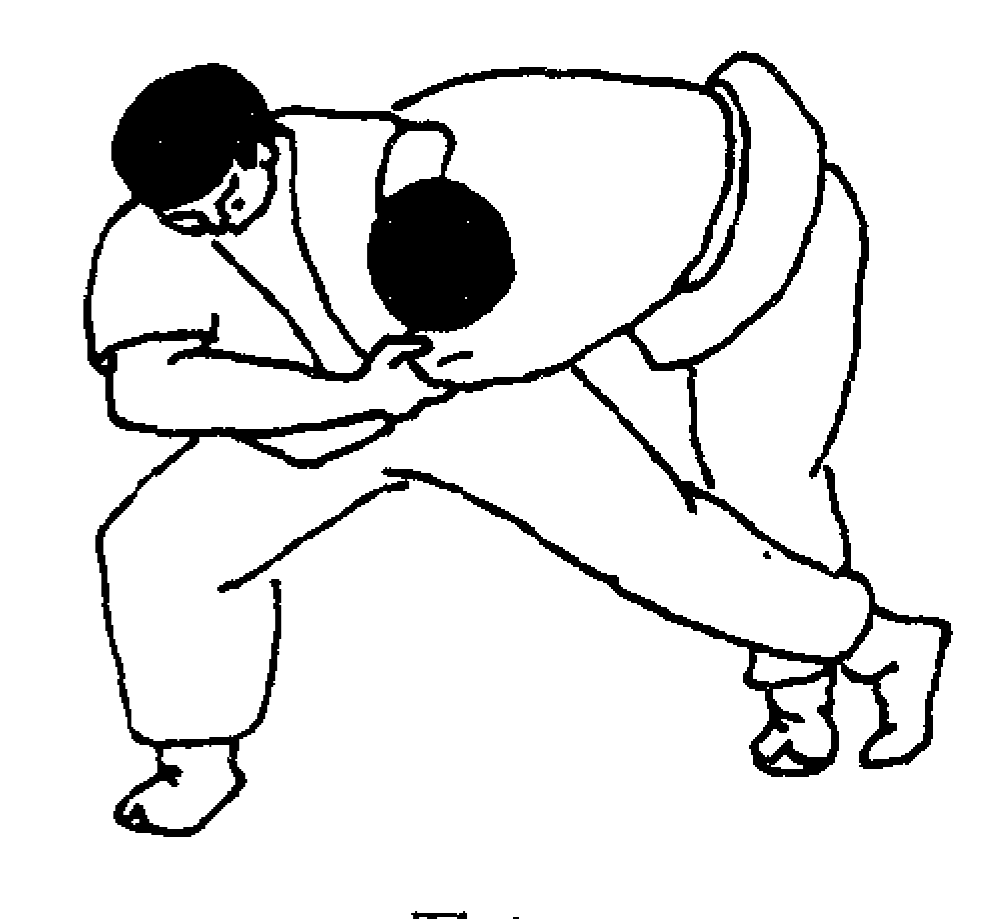


图8—1

散手扦别:我右手在施技前没抓握对方跤衣叫散手扦别。

(1)捯胳膊扦别:我左手向外拦其右侧小臂,右手捯对方肘上部,扦腿。

(2)抄手扦别:当对方抱我腰,摁我前腿膝外侧时,我用右手抄对方肘上部位,顺式扦腿。

(3)拉腰扦别:我左手向前下方扒其肩,右手掳其肘扦别。

(4)单撤手扦别:我上手直抓其偏门扦腿。

(5)握单腕扦别:我右手抓握对方左腕扦腿,左手可盖对方领

或挎对方，压对方右肘内侧扦腿。

扦别的破解和反攻动作(以左架进攻为例)。

(1)跪腿：对方扦我时我被扦之腿可迅速跪腿破解，顺式紧左手上手掏裆(图8—2)。

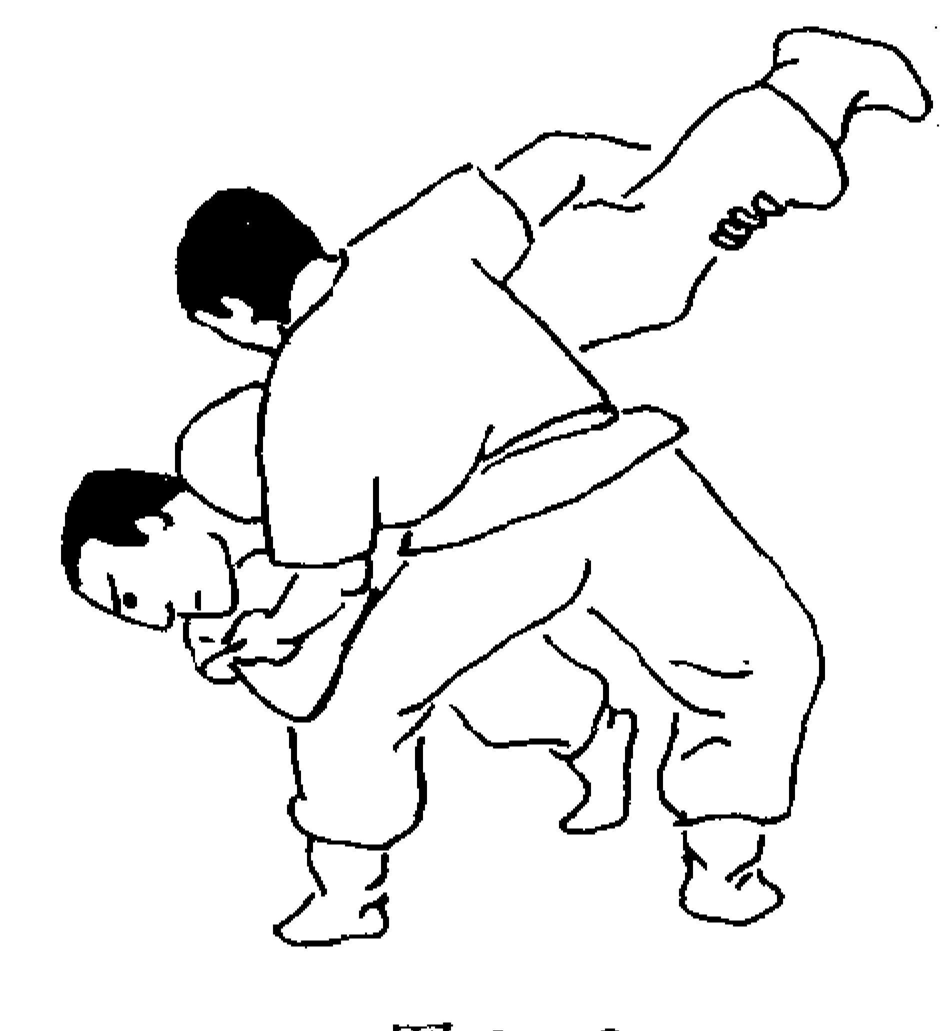


图8—2

(2)刮搂：当对方扦我时，我迅速跪腿，右腿刮搂其左腿。

(3)憋：当对方扦我时，我抱扒其腰，头枕小腹向侧后挤翻使对方倒地。

(4)抢挎：当对方扦我时，我我向前抢胯将其挎起向前摔。

3. 勾子

勾子是常用大动作。其动作破本较大，其特点是我左腿向后撩对方右腿大腿内侧，低头转脸，紧右手、左手向同方向用力拉拽，勾子可变性强，如变扒子、窝勾、续别、大得合等，勾子的步法有蹦步、盖步、撤步、上步、背步、三点步等。勾子的手法变化繁多简介如下(以左架进攻为例)。

以我右手抓握对方小袖，直门为例，上手变化有以下多种。

(1)我左手抓握其大领叫大拿着勾子(图9—1)。

(2)我左手抓握其直门勾子。

(3)我左手抓握其中带勾子。

(4)我左手挟颈叫挟脖勾。

(5)我左手反挟颈叫反挟脖勾子(图9—2)。

(6)我左手抱单胳膊勾子。

(7)我左手挟胳膊勾子。

(8)我左手反挂门勾子。

(9)我左手抓握其后带叫盖后契勾子。

(10)我左手抓握其偏带勾子。

(11)我左手插其右侧腋下叫插勾子。

(12)我左手扒抱其腰勾子叫扒腰勾子。

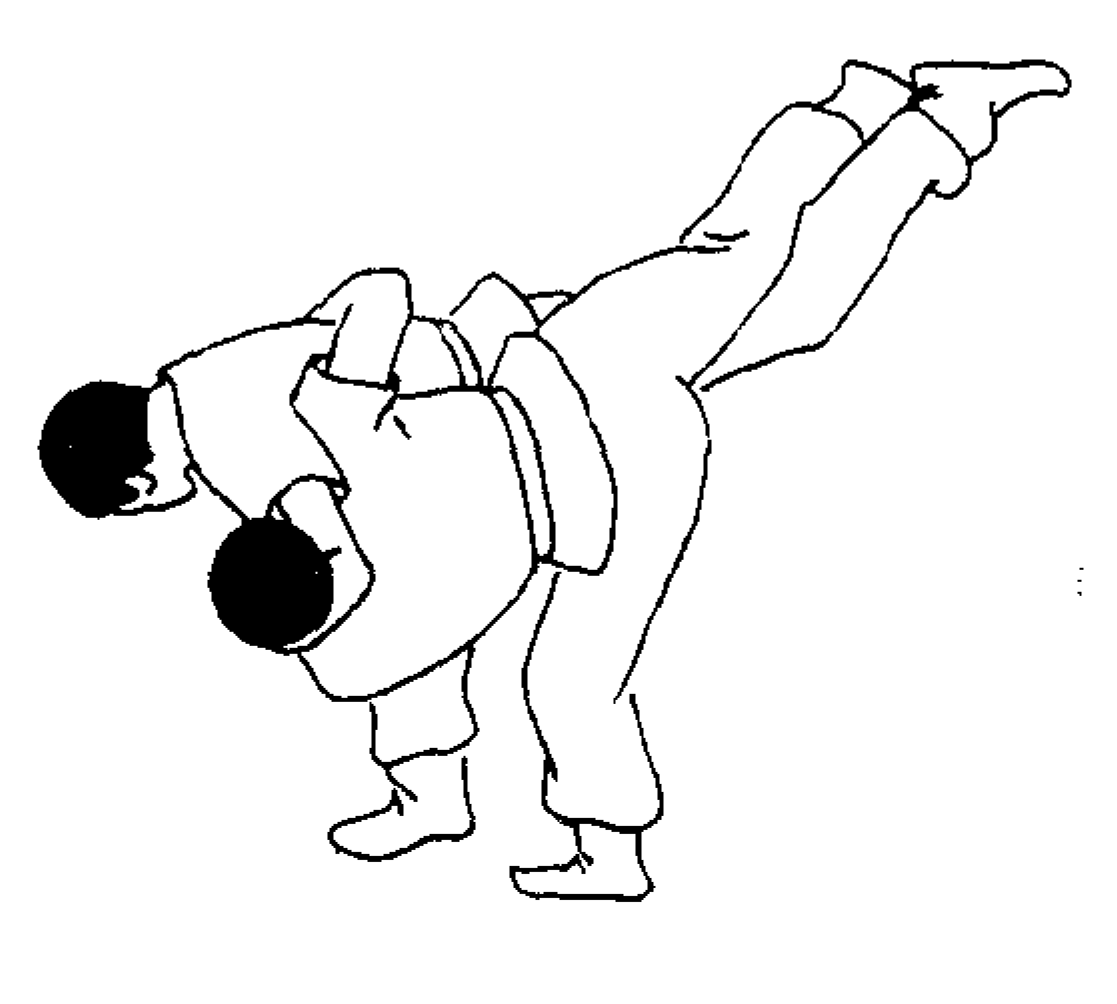


图 9—1

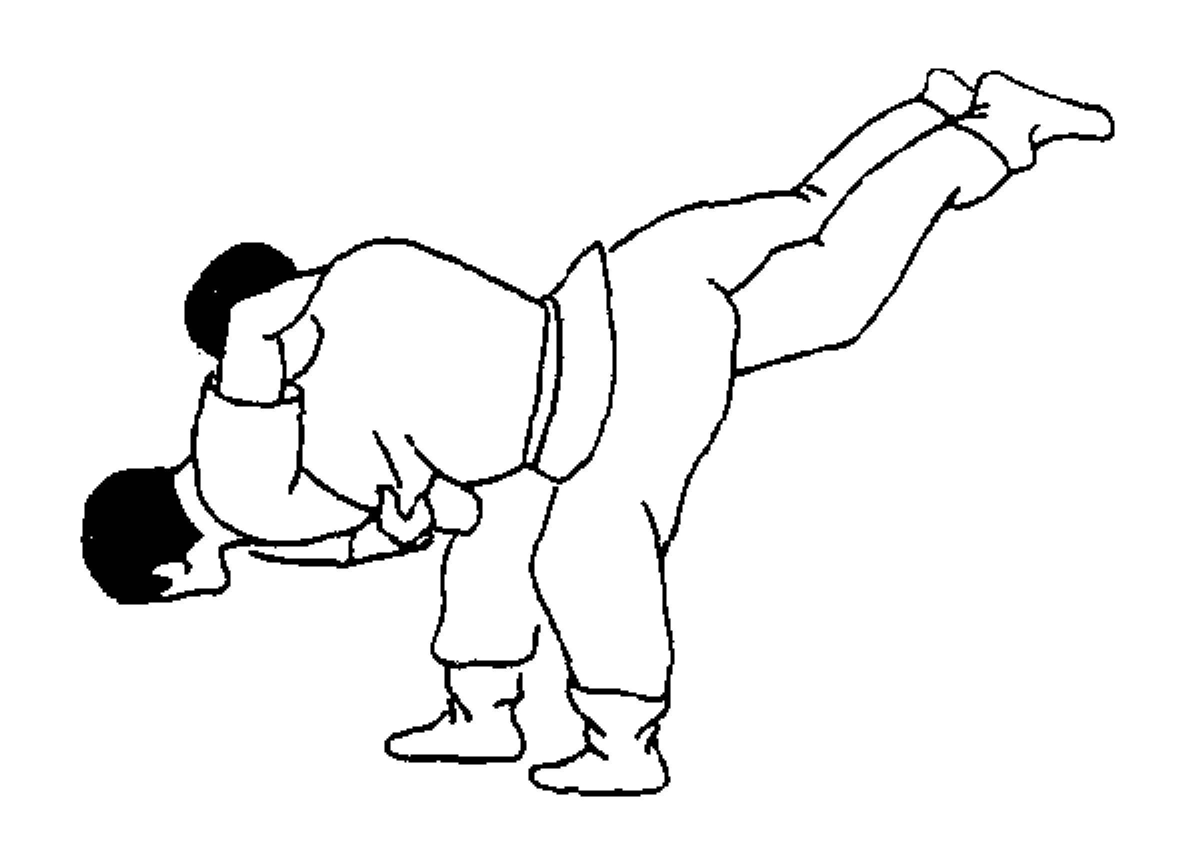


图 9—2

(13)我左手握其右腕向上支勾子叫让胳膊勾(图 9—3)。

(14)我左手扒其领叫倒扒领勾子。

(15)我左手抓握其小叉勾子。

以上所述如我右手直门、小袖被抓时,我扣掳对方腕可借手施技叫借手勾子。

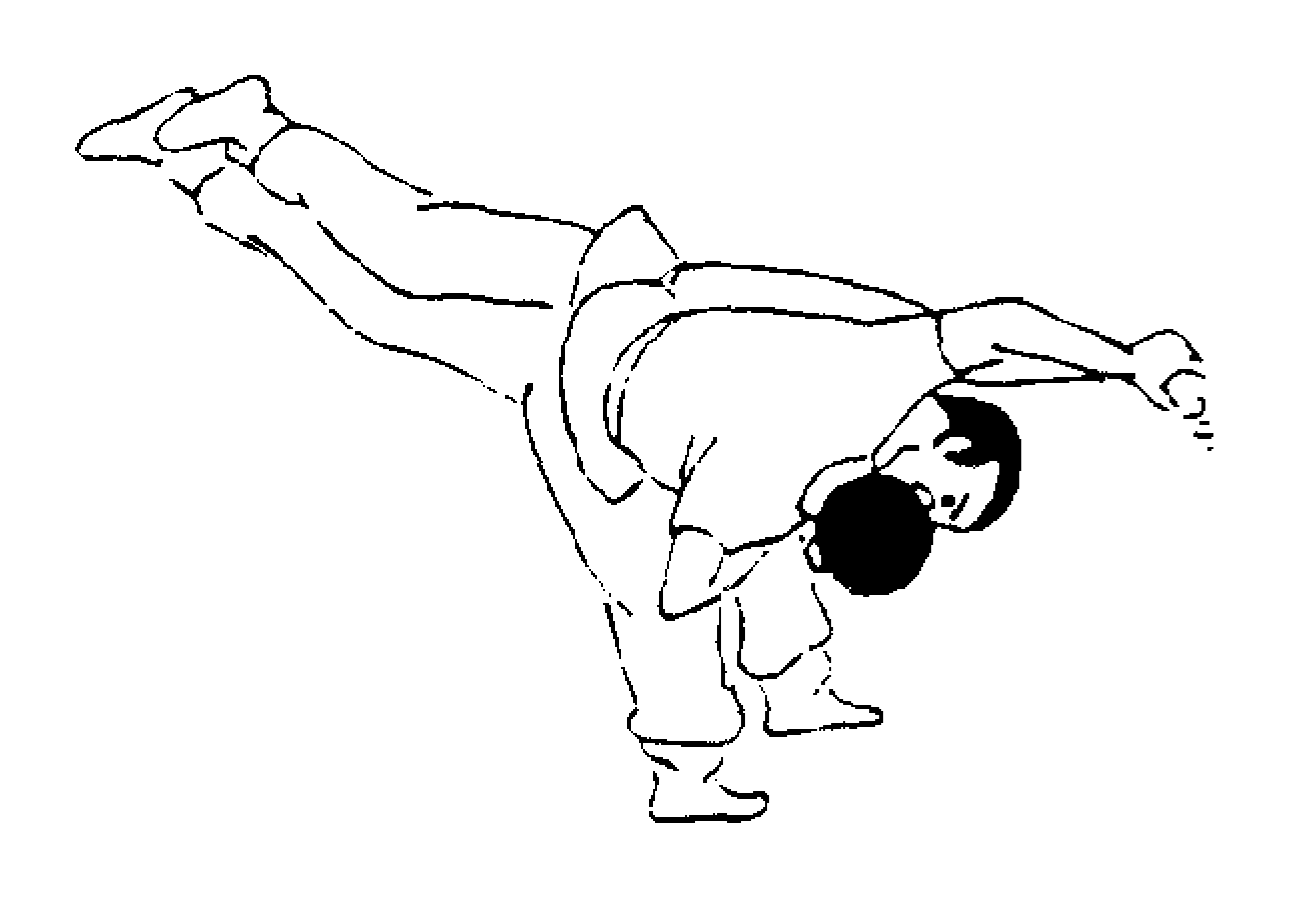


图 9—3

以我右手抓握对方左腕为例,我上手变化如下:

(1)我左手抓握其大领勾子。

(2)我左手挟其颈勾子叫挟脖勾子。

(3)我左手插其异名侧腋下勾子。

(4)我左手抓握其后带勾,又叫盖后契勾。

(5)我左手抓握其中带或小叉勾子。

(6)我左手抱其腰勾子,叫掐腰勾子。

(7)我左手抓握其右腕，叫让胳膊勾子。

(8)我左手抓握其直门勾子。

(9)我左手倒扒其领勾子。

(10)我左手反挂门勾子。

以我右手抓握对方中带，上手变化如下：

(1)我左手也抓握中带叫双剁带勾子。

(2)我左手挟颈勾子。

(3)我左手反挟颈勾叫反挟脖勾子。

(4)我左手抱腰勾子，叫掐腰勾子。

(5)我左手抓握其右腕勾叫让胳膊勾子。

(6)我左手抓握其直门勾子。

(7)我左手抓握其偏门勾子。

(8)我左手抓握其大领勾子。

(9)我左手倒扒领勾子。

(10)对方抓我左侧小袖或直门时，我挟其臂勾叫卷胳膊勾子。

散手勾子：在施技前我右手没抓握对方跤衣叫散手勾子。

(1)拉腰勾子：我左手向前扒摁其右肩，右手捞其左肘。

(2)抄手勾子：对方抱我左侧腰，同名手摁我膝外侧时，我向内盘腿，底手抄其左臂向后撩勾。

(3)抱双臂勾子，又叫铁胳膊撑子，(后另有论述)，对方双手抓握我直门时我上手抱其臂，右手扣其右腕，向后撩腿。

(4)我上手抓握对方大领叫单撒手勾。

(5)我上手反挂其门叫反挂门勾子。

(6)我右臂插其异名侧腋下，左手挟脖，叫插勾。

(7)裂脯勾子：当对方抓握我右侧偏门时，我上手盖其领假裂脯真向后撩腿。

(8)掴胳膊勾子：我左手向外拦其右臂，右手掴其右臂向后撩腿。

(9)我右手抓握对方右腕勾子。

(10)对方抱我前腿时我顺式撩腿。

勾子的破解和反攻动作(以左架进攻为例)。

(1)骑勾:当对方后撩腿时,我被撩之腿放松,骑对方胯上,同时紧左手(图9—4)。

(2)搂子:当对方欲意撩腿进胯时,我被撩之腿顺式向内盘搂对方小腿(图9—5)。

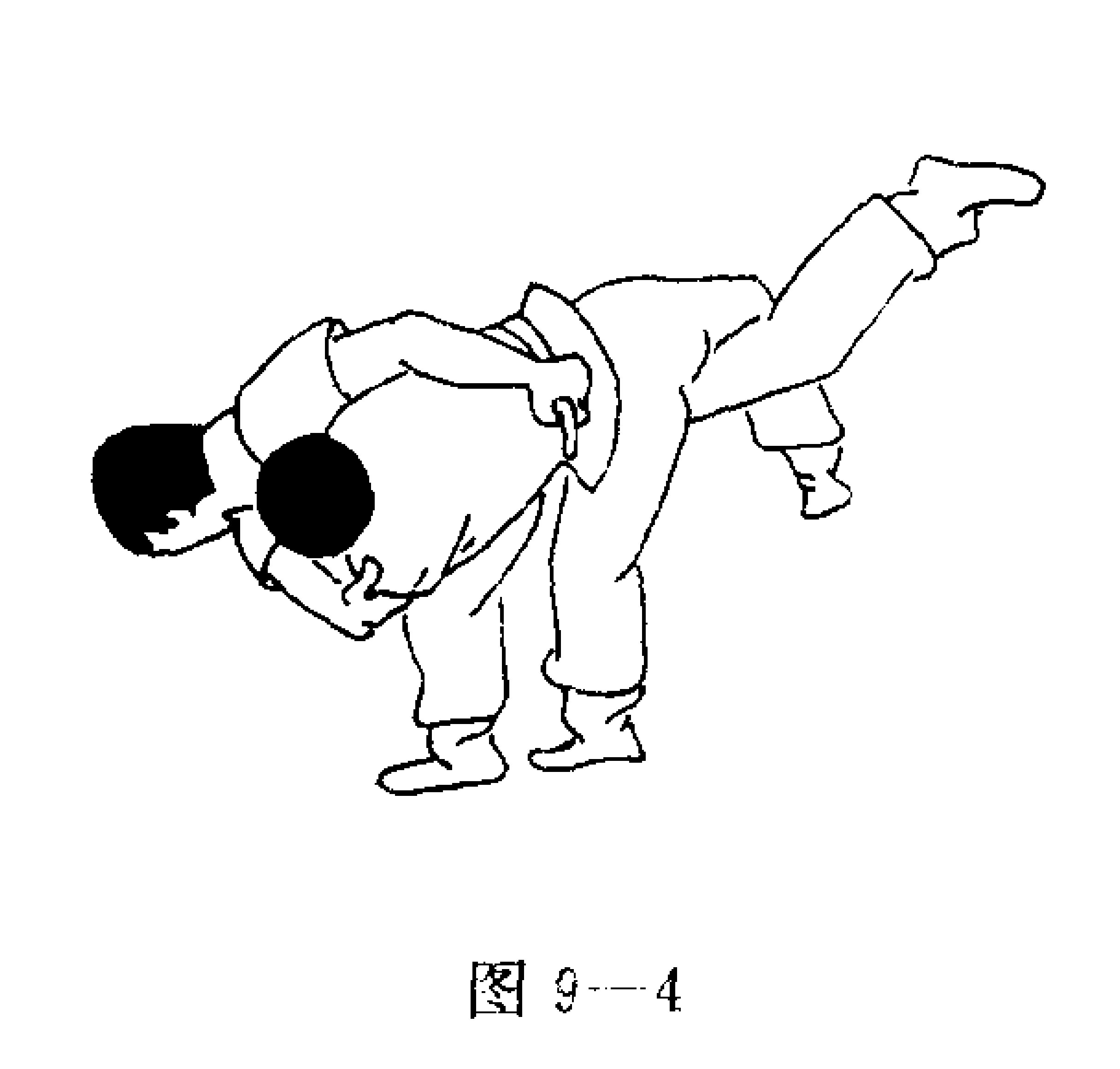


图9—4



图9—5

(3)驳裆棍:当对方勾我时,我被勾之腿放松由对方身后用脚挂对方右腿内前侧。

(4)掏裆:当对方撩我腿时,我用右手由对方身后掏其裆,上掀紧左手使其前倒。

(5)挎崩:当对方撩我腿时,我抢胯向前,入腰紧手使其倒地。

常讲勾子怕离,当对方勾我时,我松腿褪头,推其胯使躯干脱离接触,紧左手,掌握平稳不倒地。

4. 别子

别子是中国跤术中大动作,使用率高,一般用必见胜负。别子的技术特点是舒展大方,力度强,我前腿外展向侧后撩对方同名腿胫骨,长腰转脸紧底手使之倒于体前。别子的常用步法有背步、蹦步、上步、撤步、盖步、三点步等,别子可变脑切子等动作,其手法繁多,举一反三交替运用,例举如下(以左架进攻为例)。

以我右手抓握对方小袖、直门，握手腕为列，左手变化如下：

(1)左手抓握对方大领别叫大拿着别(图 10—1)。

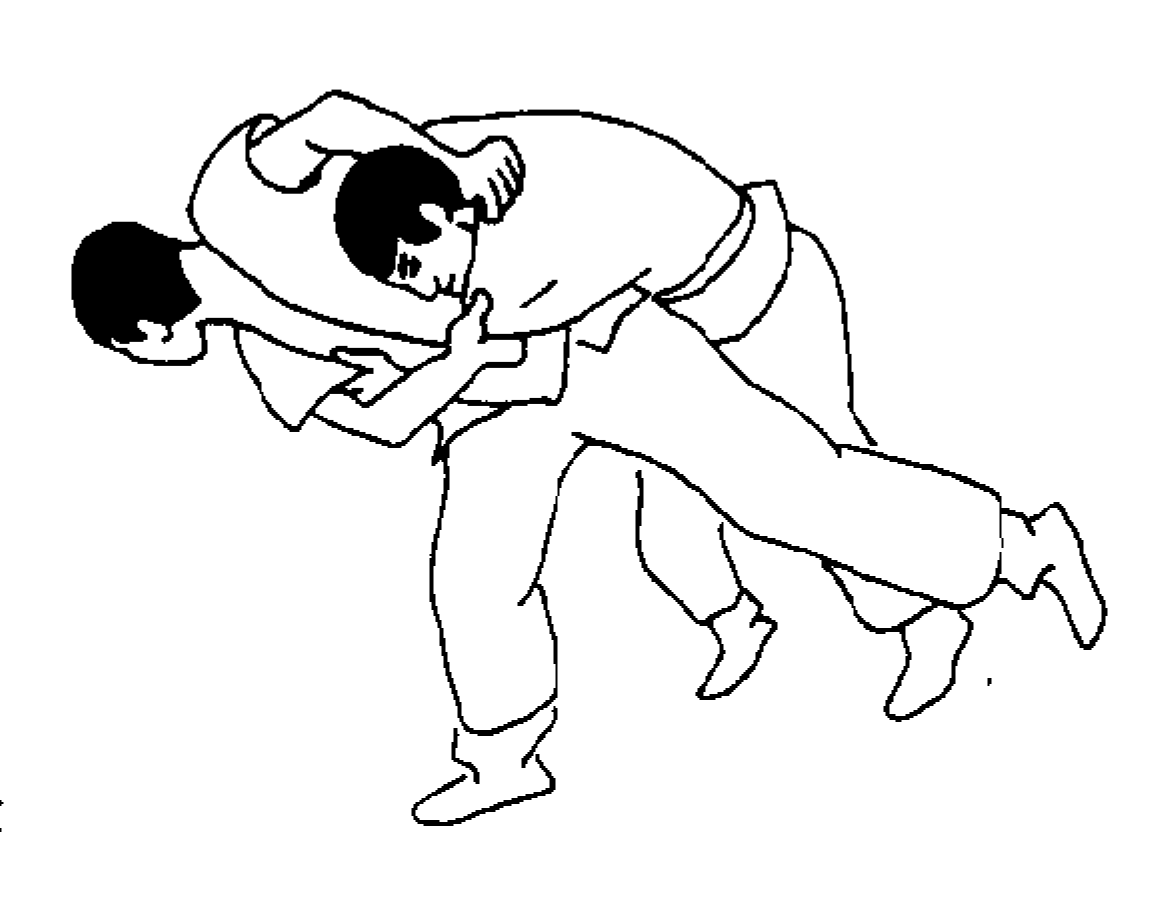


图 10—1

(2)我左手抓握对方直门别子。

(3)我左手挟其颈叫挟脖别子。

(4)我左手反挟其颈叫反挟脖别子。

(5)我左手抱单臂别叫抱胳膊别子。

(6)我左手挟单臂别叫挟胳膊别子。

(7)我左手抓握其偏门叫直别子。

(8)我左手反挂门别子叫挂门别子。

(9)我左手抓握对方中带别子。

(10)我左手抓握对方后带别叫盖后契别子(图 10—2)。

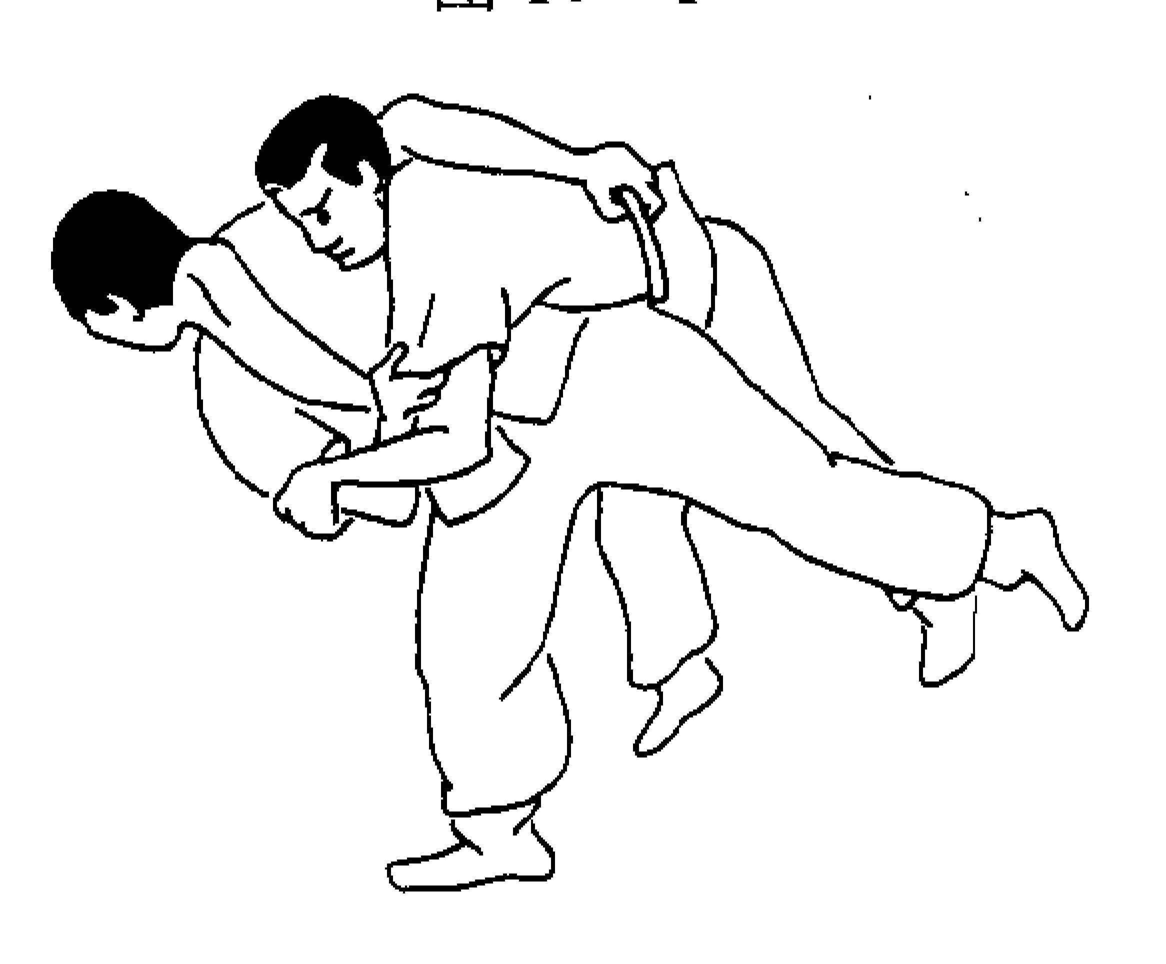


图 10—2

(11)我左手抓握对方软门别。

(12)我左手插对方异名侧腋下别叫插别。

(13)我左手握对方右腕别叫让胳膊别(图 10—3)。

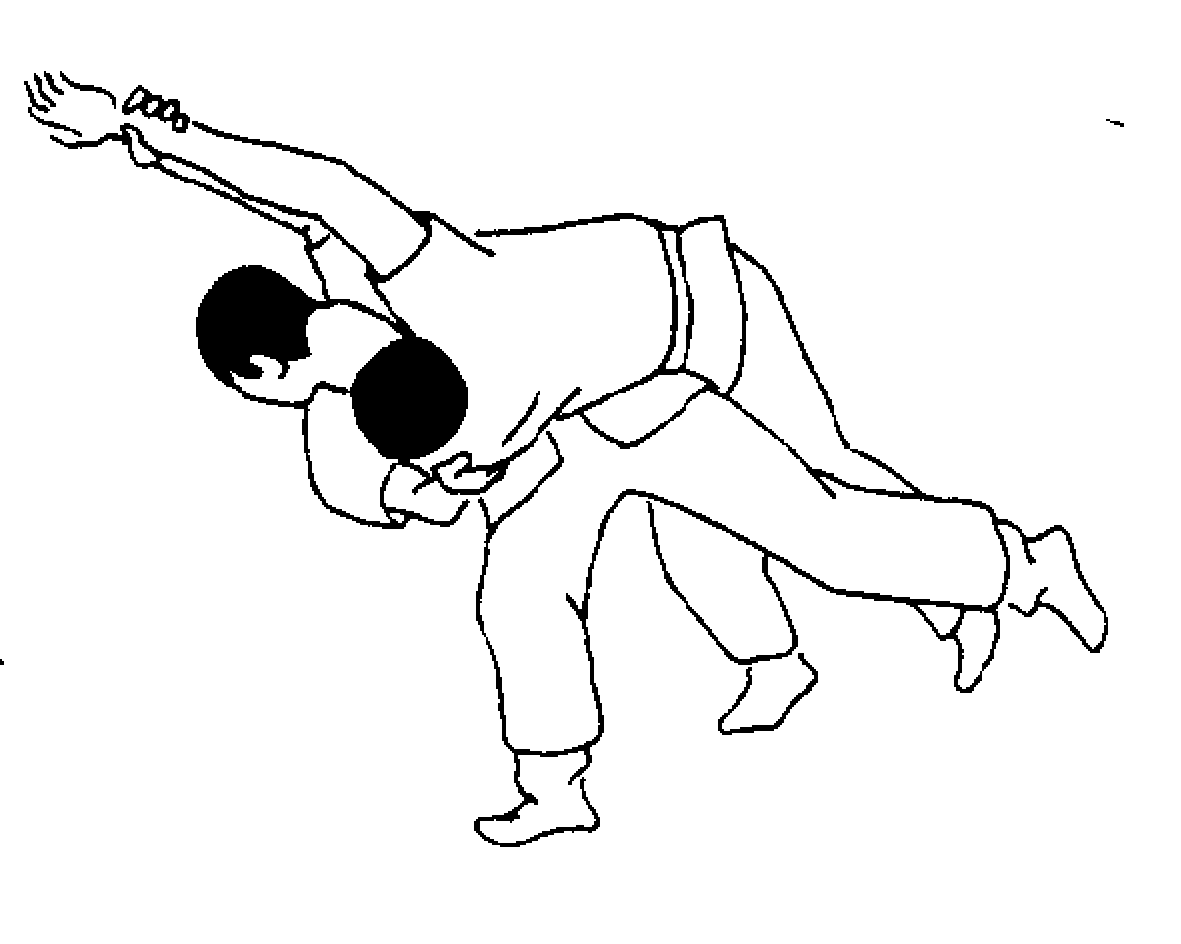


图 10—3

(14)我左手抓握其小叉别子。

(15)我左手扒抱其腰别子。

以我右手抓握对方偏门变化如下：

(1)我左手扒抱对方腰别子。

(2)我左手挟对方脖颈别子。

(3)我左手插对方异名侧腋下叫插别。

(4)我左手抓握对方后带叫盖后契别。

(5)我左手抓握对方中带别子。

(6)我左手反挂对方直门叫双剁门别子。

(7)我左手握对方右腕别叫让胳膊别。

(8)我左手抓握对方直门叫双剁门别子。

(9)我左手抓握对方大领别子。

以我右手抓握对方中带，左手变化如下：

(1)我左手抓握中带叫双剁带别子。

(2)我左手挟对方脖颈叫挟脖别子。

(3)我左手反挟对方颈别叫反挟脖别子。

(4)我左手抓握对方后带叫盖后契别子。

(5)我左手握对方右腕别叫让胳膊别。

(6)我左手抓握对方偏门别。

(7)我左手抓握对方直门别。

(8)我左手抓握对方大领别。

散手别子：我在施技前底手没抓握对方跤衣叫散手别子。列举如下：

(1)拉腰别子：我左手向前扒摁对方右肩，右手掳对方左肘。

(2)抄手别子：对方抱我腰，左手摁我前腿膝外侧，我向内盘其腿，右手由下向内抄其肘顺式撩腿别子（图10—4）。

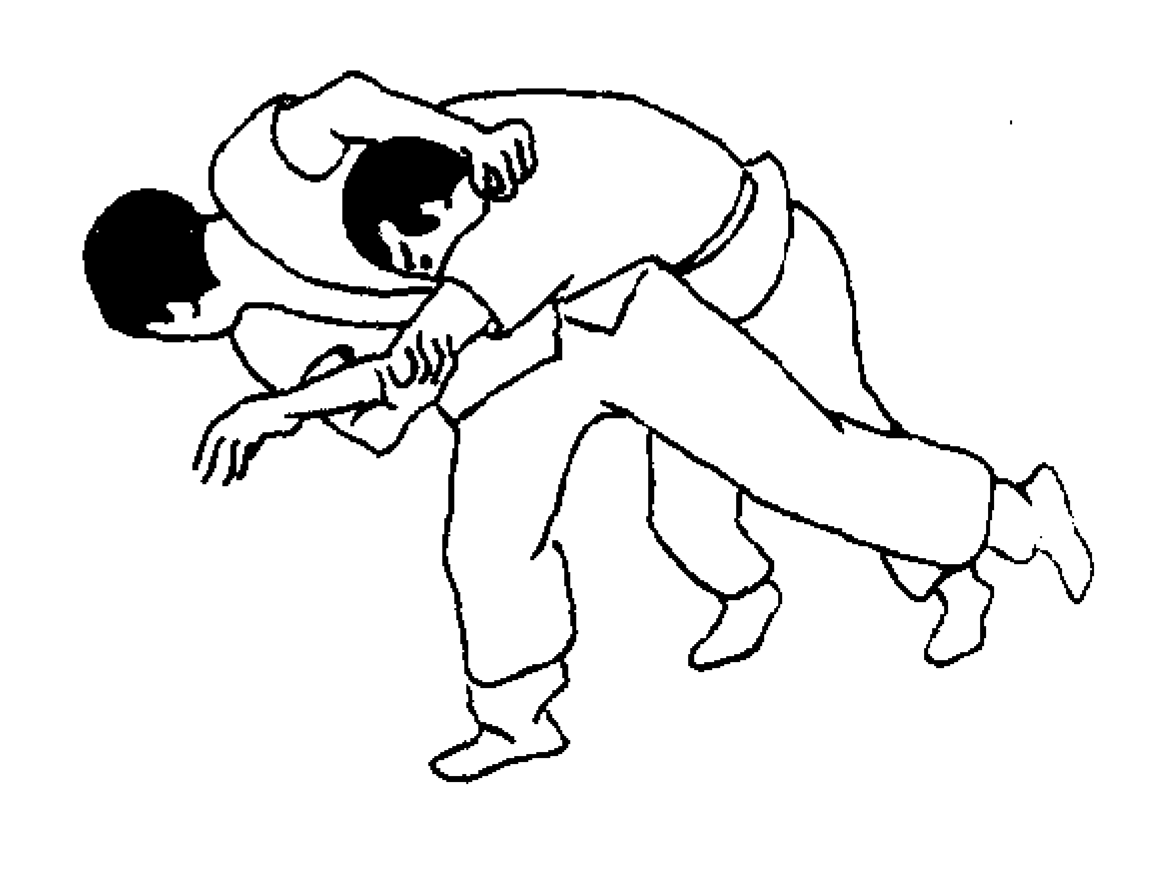


图10—4

(3)铁胳膊撑子：当对方双手抓握我直门或偏门时，我右手扣对方右腕，左手抱其臂别子。

(4)裂脯别：当对方抓握我右侧偏门时，我左手倒扒其领，假蹬真别。

(5)插别：我右臂插对方左侧腋下，左手挟其颈别。

别子的破解和反攻动作(以左架进攻为例)。

(1)憋：当对方别我时，我抱其腰、枕其腹向后翻转(图 10—5)。

(2)刮搂：当对方别我时，我用左腿刮对方底腿外侧，裼头紧手使对方前倒。

(3)掏：当对方别我时，我右手抱其腰，枕其腹用左手掏其前腿膝内侧，向后翻转使之后倒。

(4)叉扦：当对方别我时，我用右腿叉挂其右腿内侧(图 10—6)。

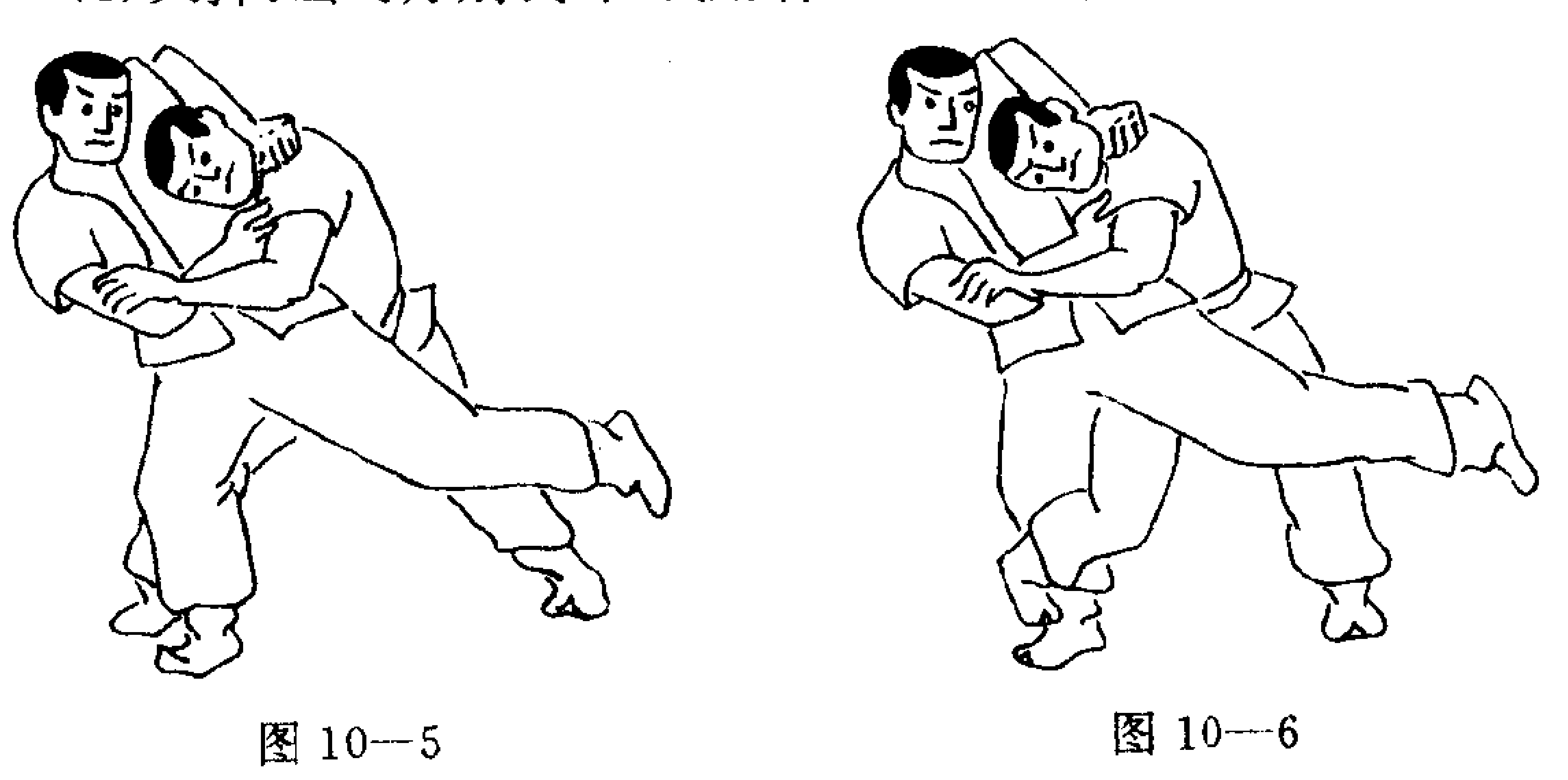


图 10—5　　图 10—6

(三)揣、手别

1. 揣：

揣是常用动作，揣的技术特点是我右手抓握对方小袖等把位，左手不抓对方跤衣进肩入腰，左手摁对方左腿外侧，向上撩，低头转脸紧右手，使对方倒于体前，如左手抓握对方偏门或直门叫揣花，也叫揣顶、披等(动作变化不大，不再立项论述)。揣可变化成抱胳搏别子、手别、手脚别、躺刀、躺扒等动作，揣的常用步法有盖步、

上步、背步、撤步、三点等，揣的手法变化繁多，名称各异，简介如下（以左架进攻为例）。

以我右手抓握对方小袖和直门为列，左手变化如下：

（1）裂手揣：我右手抓握对方小袖，对方抓握我左侧偏门，我左手封对方右手，捅右手裂脯，进肩入腰揣（图11—1、11—2）。

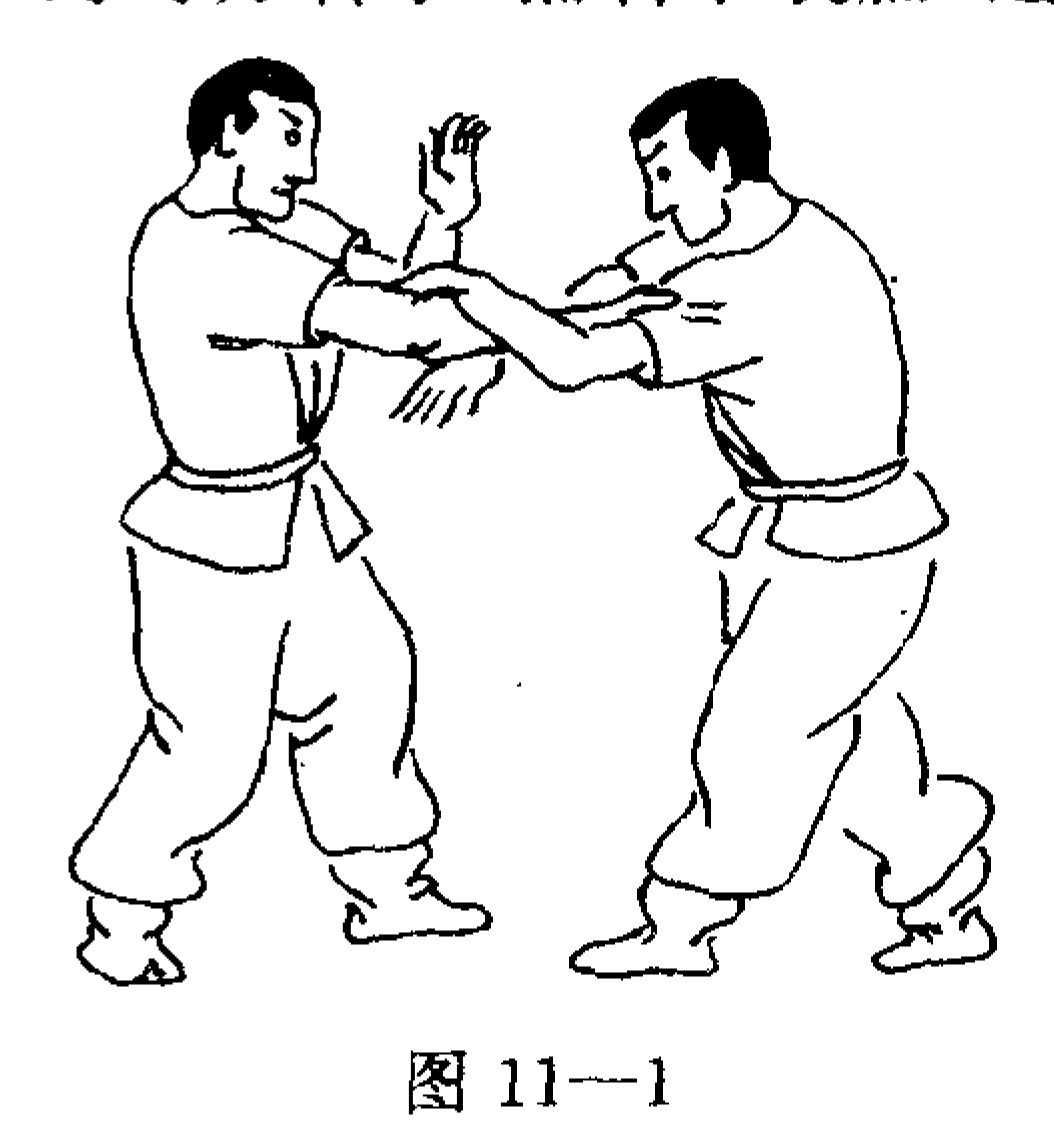


图11—1

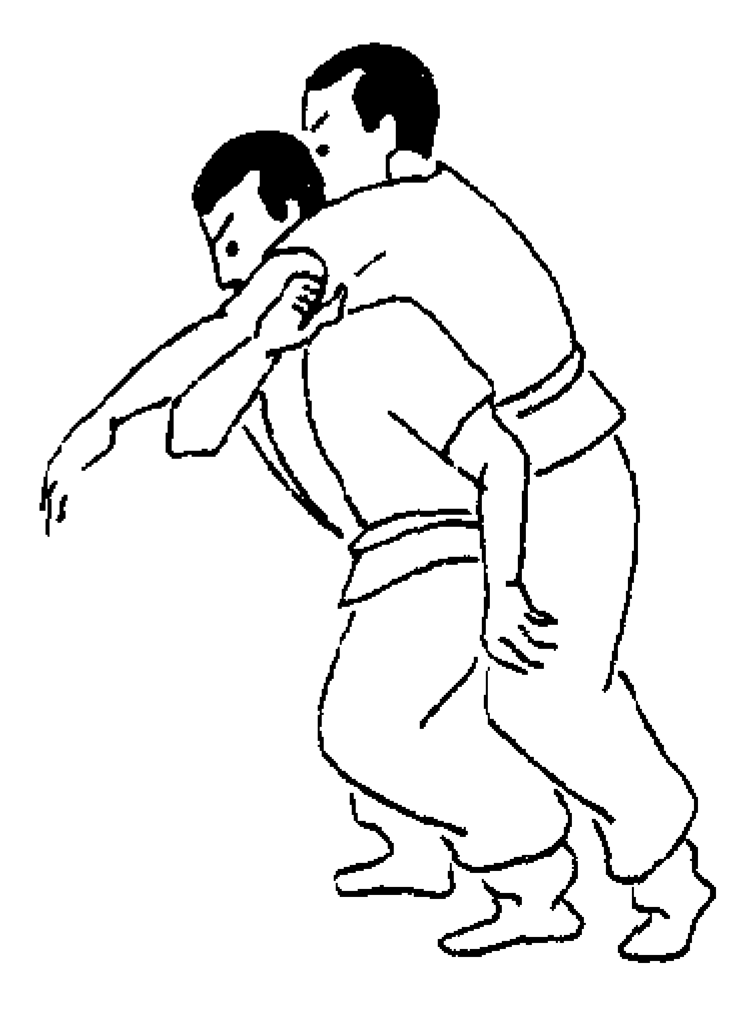


图11—2

（2）栽腕揣：我左手反握对方右腕，向下栽顺式进肩入腰揣。

（3）挽上手揣：当对方抓握我左侧直门时，我左手反握对方右腕向下拧挽，顺式进肩入腰揣。

（4）拉腰揣：我左手扒摁对方右肩，进肩入腰揣。

（5）云手揣：当对方左手抓握我右手腕时，我左手握对方左腕，右手蹬脱后迅速抓握对方左侧小袖或上臂，进肩入腰揣。

（6）插揣：我左臂插其右侧腋下，向侧簸云顺式抽左臂进肩入腰揣。

（7）荡腿揣：我左手按对方右臂肘弯处，以右腿踢其左腿或右里铳子后迅速抽回，进肩入腰揣。

（8）抹脖揣：我左手向内下侧抹对方脖待其抬头时，我进肩入腰揣。

（9）揣花：我上手抓握对方偏门或直门进肩入腰，为揣花也叫

揣顶、披等。

(10)抱胳膊揣：我左手抱对方左臂进肩入腰揣。

(11)蹬带揣：当对方抓握我中带右侧时，我左手握对方左腕，褪腰蹬开中带，不撒开左腕云手进肩入腰揣。

(12)腋胳膊揣：我左手握对方右腕，向对方腹前至对方腋下，进肩揣或抱单臂揣。

揣的其他手法变化：

(1)戗手揣：我右手抓握对方偏门，左手握对方右腕进肩入腰揣。

(2)捌胳膊反揣：我左手向外拦挡对方右臂，右手捌其肘反揣，叫周仓杠刀(图11—3)。



图11—3

(3)撕门子揣：我左手抓握对方偏门，倒右手抓握直门顺式进肩入腰揣。

(4)反挂门揣：当我右侧大领被抓握时，我右手由外向内反挂对方门，顺式进肩入腰揣。

(5)小叉揣：我右手抓握对方小叉，假挽真进肩入腰揣。

(6)中带揣：我底手抓握对方中带时，假踢真进肩入腰揣。

(7)借捌胳膊揣：当对方捌我左手臂时，我顺式进肩入腰揣。

(8)借小袖揣：当对方抓握我右侧小袖时，我用右手将其扣牢，进肩入腰揣。

(9)撕跤衣揣：我右手抓握对方软门，向上提拉使跤衣脱出中带，我进肩入腰揣。

(10)借直门揣：当对方抓握我右侧直门时，我扣牢对方腕，进肩入腰揣。

揣的破解和反攻动作。

（1）掏：当对方进肩入腰时，我向侧滑胯，用右手掏其裆内上掀，同时左手下拉（图 11—4）。

（2）刮搂：当对方入腰揣我时，我用左腿刮搂对方左腿外侧。

（3）千斤坠：当对方入腰揣我时，我双腿由其身后撑挂其双腿内侧，全身向下坠紧左手。



图 11—4

2、手别

手别属常用动作，接近揣，其特点是进肩、入胯、左手摁对方同名腿膝外侧，右腿呈弓步，左腿插其裆内向后蹬，紧右手，翻左手长腰转脸使其倒地。手别可变揣、手脚别、抱胳膊别、躺刀、躺扒等动作，手别的步法有盖步、蹦步、上步、背步等，手别的手法变化简介如下（以左架进攻为例）。

以我右手抓握对方小袖或直门为例的手法变化：

（1）裂手横脯手别：当对方抓握我左侧偏门时，我右手抓握对方小袖，横脯裂手进肩入胯。

（2）栽腕手别：我左手反握对方右腕向下栽腕，顺式进肩入胯。

（3）挽左手手别：当对方抓握我左侧直门或反挂门时，我左手握对方腕，向下挽，顺式进肩入胯。

（4）拉腰手别：我左手向下扒摁对方右肩入胯进肩（图 12—1）。

（5）云手手别：我右手腕被对方左手抓握时，我左手握对方



图 12—1

右腕挣脱后不撒手；右手迅速抓握对方直门或小袖进肩入腰。

(6)插簸手别：我左臂插对方右侧腋下，向侧簸抽臂，顺式进肩入胯。

(7)荡腿手别：我左手封住对方右臂，右腿踢对方左腿迅速背步进肩入胯。

(8)抹脖手别：我左手向内下侧扒抹对方脖颈，使其抬头我顺式进肩入胯。

(9)搬胳膊手别：我右手搬抱对方右臂，使其侧移，我顺式进肩入腰。

(10)蹬带手别：当对方抓握我中带右侧时，我右手握小袖或直门，左手握对方左腕褪腰假蹬，顺式进肩入胯。

其他手法变化：

(1)撕跤衣手别：我底手抓握对方软门向上提，将跤衣脱落后进肩入胯。

(2)借小袖手别：当对方抓握我右侧小袖时，我右手扣牢对方左腕进肩入胯。

(3)借直门手别：当对方抓握我右侧直门时，我右手扣牢对方左腕进肩入胯。

手别的破解和反攻动作(以左架进攻为例)。

(1)刮搂：当对方入胯时，我用右腿向后刮搂对方小腿。

(2)掏：当对方入胯时，我用右手由对方身后掏裆，左手向下拉。

(3)抢胯：当对方欲意入胯时，我迅速抢置对方的胯前，将其胯起，又叫胯崩。

(4)切掩：当对方入胯时，我用右腿跪其左腿，使之膝触地。

(5)里手豁：当对方入胯时，我右手由对方左腿内侧，向上撩，同时紧底手(图 12—2)。

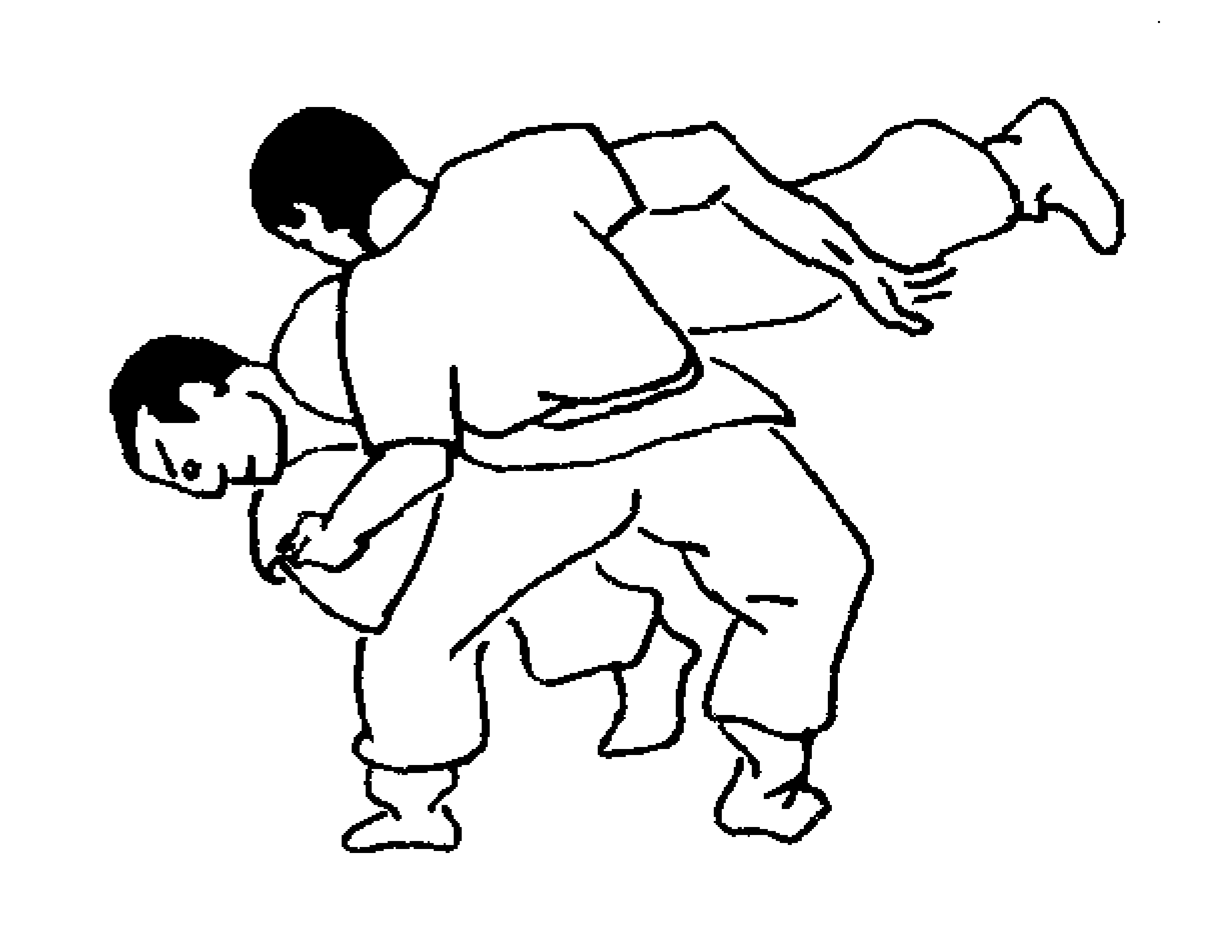


图 12—2

(四)踢、挣、里铳子

1. 踢

又叫泼脚，是常用动作，讲究冲、挣、踢、亮。踢破本小属对脸拌子即我用左腿踢对方右腿小腿中下部位外侧。左手向侧下方拉拽，右手向侧前方挣捅，上身向前倾侧转使其倒于体侧，一般均用前脚踢。

踢不成功可迅速改变勾、别、切、入等掉脸绊子，踢的步法有上步、盖步、三点步、车轮步等，踢的手法变化繁多，简介如下(以左架进攻为例)。



图 13—1

以我右手握对方右腕、小袖或直门为列，左手的变化如下：

(1)我左手抓握对方大领叫大拿着踢(图 13—1)。

(2)我左手推对方右肩左脚假搓，右脚真踢叫重踢。

(3)我左手抓握对方偏门踢。

(4)插踢：我左手插对方右侧腋下左脚踢。



图 13—2

(5)弹踢：我右腿弹对方左腿内侧，左腿踢其右腿，也叫冲踢(图 13—2)。

(6)抱脖踢：我左手抱扒对方脖颈踢。

(7)抱胳膊踢：我左手抱对方左侧单臂踢。

(8)我左手抓握对方直门踢。

(9)我左手反挂对方门子踢。

(10)掀踢：我左手由对方左侧肩上过，掀对方左腋下踢。

(11)抹脖脚：我左手抹摁对方左侧脖颈踢。

(12)倒脚：我左手抓握对方软门，假挽用左腿踢其右腿。

(13)拦门脚：我左手抓握对方直门，假挽用右脚拦踢对方左腿。

(14)我左手抓握对方中带踢。

(15)我左手抓握后带踢，叫盖后契踢。

(16)我左手握对方右腕踢。

(17)我左手抓握对方右侧小叉踢。

以我右手抓握对方中带为例的上手变化：

(1)我左手抓握对方中带叫双剁带踢。

(2)抱脖踢：我左手抱对方脖颈踢。

(3)插簸踢：我左手插对方右侧腋下，向侧下方簸踢。

(4)我左手抓握其偏门踢。

(5)我左手抓握其直门踢。

(6)左手反挂门踢。

(7)串头踢：对方抓握我右侧大领或左侧大领时，我串头踢(图 13—3)。

(8)左手握腕踢。

其他手法变化：

(1)我左手抓握对方中带可作串头踢。

(2)我左手抓握对方偏门，右手握对方左腕踢。



图 13—3

(3)我左手抓握对方偏门，右手掴对方左侧腋下踢。

(4)我右手抓握对方偏门，左手抱脖踢。

(5)我右手抓握对方偏门，左手插簸踢。

(6)掴胳膊踢：我左手拦档对方右侧小臂，右手掴对方右侧大

臂,左手抱脖踢。

(7)抱单腿踢:我右手抱掏对方左腿,左手扒抱其脖踢。

(8)接腕子拦踢:我左手握对方左腕,右手拍其肩后侧,我左腿拦对方右腿。

(9)飞速子:当对方刚一出架、急速踢其前腿。

(10)落步脚:当对方前脚落至底腿外侧时,形成交叉步,我迅速踢其前腿。

(11)反挟脖踢:我左手反挟其颈,右手搬对方左腿。

踢的破解和反攻动作(以左架进攻为例):

(1)欺:术语讲踢怕欺,当对方抬腿踢我时,我重心下降,上身放松向前倾,将身体贴对方前胸,用右手掏拍其施技之腿使之倒地(图 13—4)。

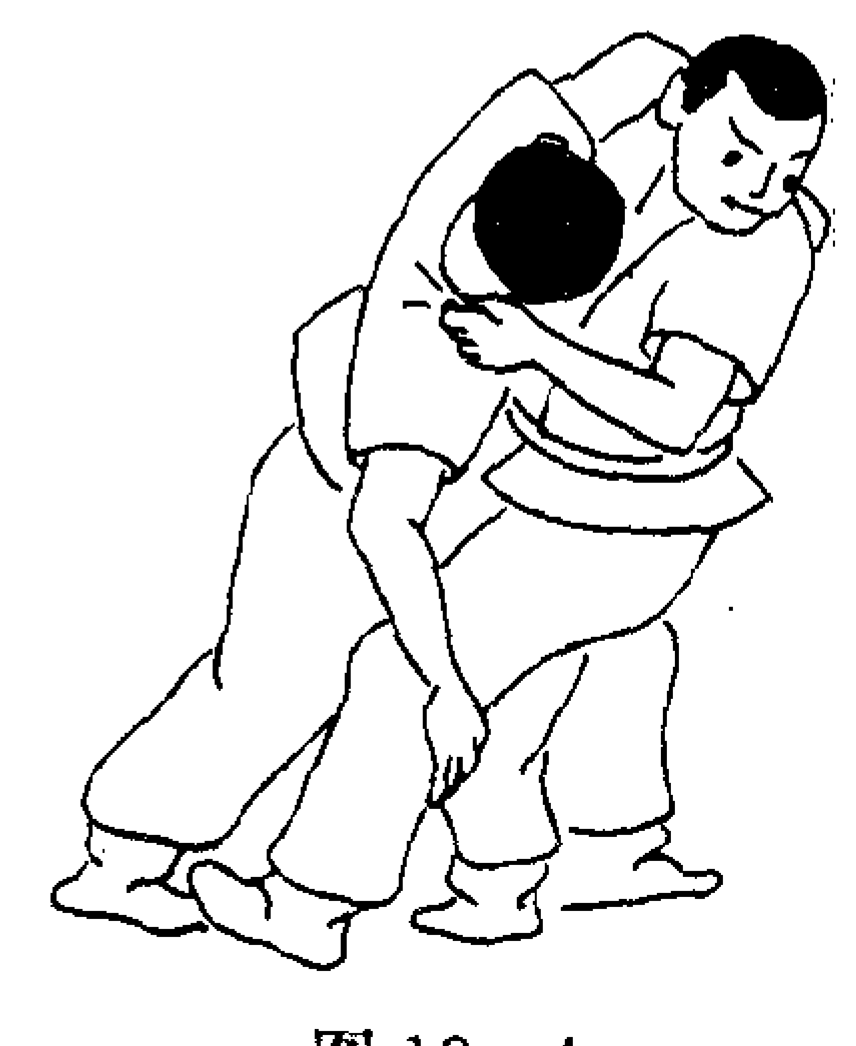


图 13—4

(2)跪腿:当对方踢我时,我被踢之腿向后跪,迅速踢对方叫补踢。

(3)挽桩:当对方踢我时,我被踢之腿向后蹬脚跟作挽桩可化解。

(4)踢底桩:当对方踢我右腿时,我抬左腿踢对方右腿。

2、挣

挣的技术特点近似踢,手步法变化、力的运用和踢基本相同,即抬腿为踢,不抬腿为挣(图 14—1)。



图 14—1

3、里铳子：


图 15—1

里铳子的技术特点近似踢手法、步法的变化、力量的运用和踢基本相同、即踢异名腿胫外侧为踢，踢同名腿内侧下部为里铳子(图 15—1)。

(五)大得合、小得合

1、大得合

又叫涮葫芦，其特点是我左腿插对方两腿之间向外旋小腿，挂打对方右腿，右手向前推，身体向前倾使之倒地步法变化不大，以上步为主，手法变化简介如下(以左架进攻为例)。

以我右手抓握对方小袖、直门为列：

(1)我左手抱脖，大得合。

(2)我左手反挟其颈，大得合。

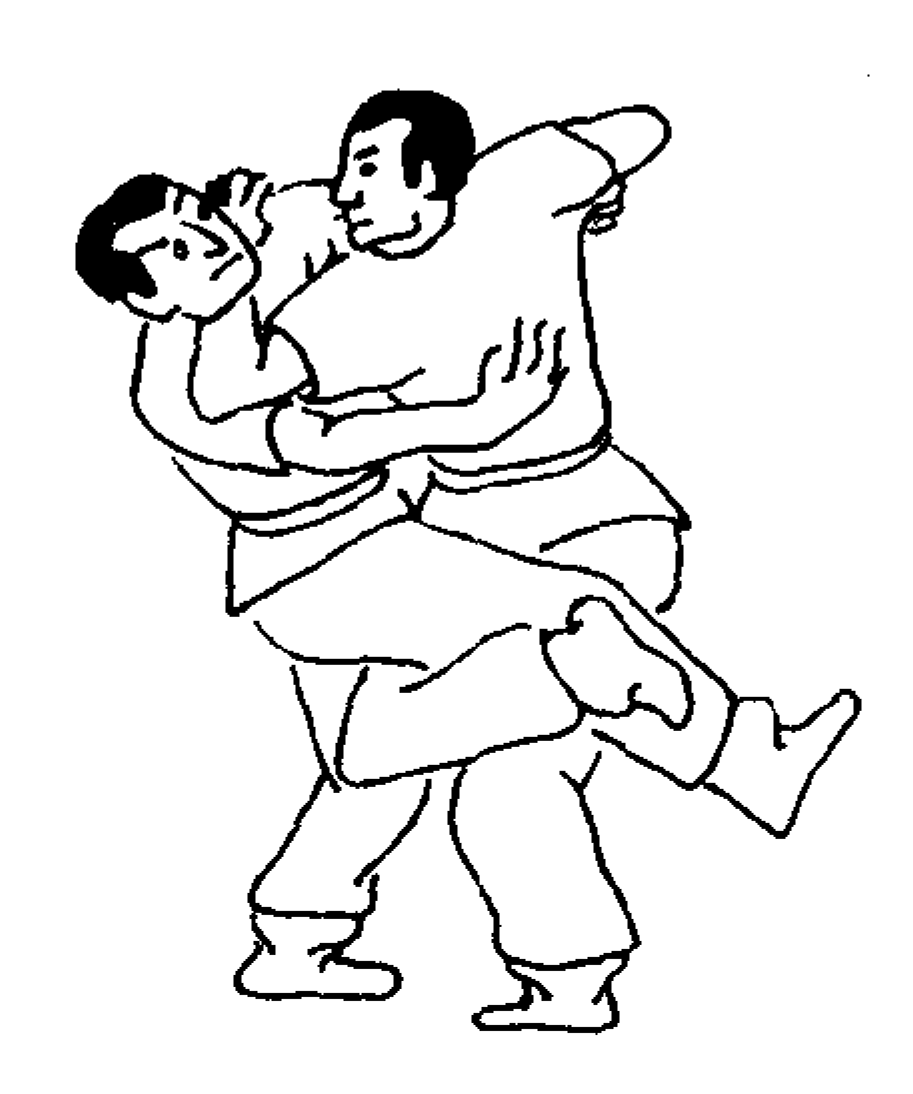
(3)我左臂插对方右侧腋下，大得合。

(4)我左手圈其异名侧大臂，大得合。

(5)我左手抓握大领，大得合(图 16—1)。

(6)我左手抓握偏门，大得合(图 16—2)。


图 16—1


图 16—2

(7)我左手抓握其中带，大得合。

(8)我左手抓握其直门，大得合。

(9)我左手抓握其后带，大得合。

其他手法变化：

(1)搬打：我右臂抱对方左腿，左腿插两腿之间外旋，又叫半打桩(图 16—3)。



图 16—3

(2)左插右打：我右手插对方左腋下，左腿插两腿之间外旋。

(3)掬胳膊大得合：我左手向外拦对方右手，右手掬对方右臂，左手可扒腰或拿大领。

(4)中带得合：我右手抓握其中带，左手抓握其偏门，左腿插对方两腿间外旋，也叫三到呟。

(5)握腕打：我右手握对方左腕，左手抱其脖颈，左腿插对方两腿间外旋。

(6)双手插打：我双手同时插其腋下，左腿插对方两腿之间外旋。

(7)串头得合：我右侧大领、小袖被抓牢时，我串头抱腰，左腿插对方两腿之间外旋。

大得合的破解和反攻动作(以左架进攻为例)：

(1)盘腿：当对方左腿入我裆内欲意打得合时，我向内盘腿，使之倒地(图 16—4)。



图 16—4

（2）抽腿：当对方左腿入我裆内欲意打我时，我被打之腿向后抽出逃脱后用勾、别反攻（图 16—5）。

（3）驳堂棍：当对方左腿入我裆内欲意挂打时，我用左腿驳对方右腿下部使之倒地（图 16—6）。

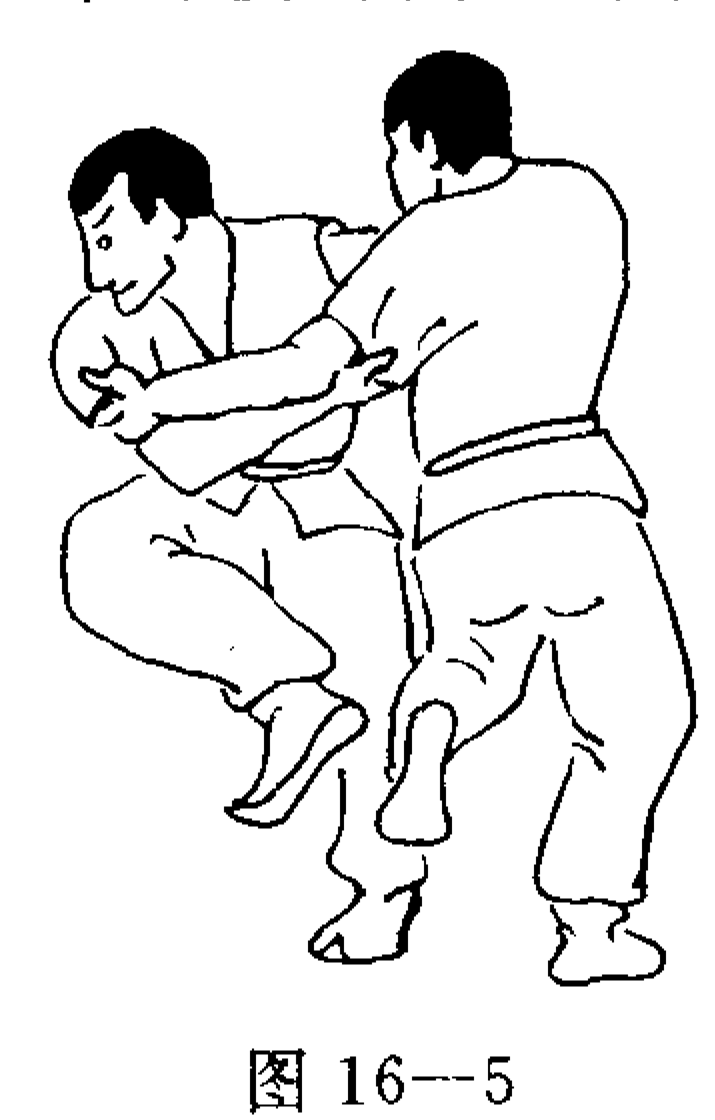

图 16—5

图 16—6

（4）顶桩：当对方右腿入我裆内时，我右腿提膝顶对方左腿，左手扒腰或扒领向后侧翻腰使之倒地。

（5）过腿：当对方挂打我右腿时，我向上外侧过腿，背步可作勾、别反攻。

2、小得合：

又叫得合落，是中国式摔跤特有动作，使用时前腿膝关节跪地，小腿外旋夹剪其异名腿，上身向前倾，头触对方腹部，我左手捆掏对方右腿，右手向前推，置对方后倒。小得合可变入、挽、搬腿等动作。使用小得合一般均上步。为了保持中国跤术的特点使用小得合自己膝先着地，如不成功能迅速站起不失分，小得合步法单调、手法各异，简介如下（以左架进攻为例）。

以右手抓握对方小袖、直门、异名腕为列，右手变化如下。

（1）我左手插对方右侧腋下（图 17—1）。

（2）我左手抓握对方偏门（图 17—2）。



图 17—1



图 17—2

(3)我左手抓握对方大领。

(4)我左手抱其右臂。

(5)我左手抱其颈。

(6)我左手反挟其颈。

(7)对方双手蹬我右手时，我左手推其右肘，叫让胳膊打。

其他手法变化：

(1)右插左打：我右手插其左腋下，左腿插对方两腿间外旋。

(2)盖后契打：我左手盖其后带，右手抓握对方左腕，左腿插对方两腿间外旋。

(3)串头打：对方抓握我大领右侧或小袖时，我串头抱腰。

(4)偏门打：我右手抓握对方偏门，左腿插对方两腿间外旋。

(5)抱腿打：我右手抱腿，左腿插对方两腿间外旋。

(6)中带得合：我右手抓握对方中带，左手可抓对方领等，左腿插对方两腿间外旋。

(7)合脯打：我双手插其双腋下，左腿插对方两腿间外旋。

(8)握腕打：我右手握对方右腕，左腿插对方两腿间外旋，左手可握领、门或抱腰。

(9)捆胳膊打：我左手向外拦挡对方右臂，右手捆掳其肘，左腿插对方两腿间外旋。

(10)圈胳膊打：当对方抱扒我左侧腰时，我圈对方右臂，左腿插对方两腿间外旋。

小得合的破解和反攻动作(以左架进攻为例)：

(1)盘腿：当对方跪腿时，我右腿向内盘腿。

(2)过腿：当对方跪腿时，我右腿向外抬腿，双手向下拍摁。

(3)抽腿：当对方跪腿时，我右腿向后抽出，可顺式反攻(图17—3)。

(4)切掩：当对方跪腿时，我右腿向内跪膝，顶压其小腿(图17—4)。

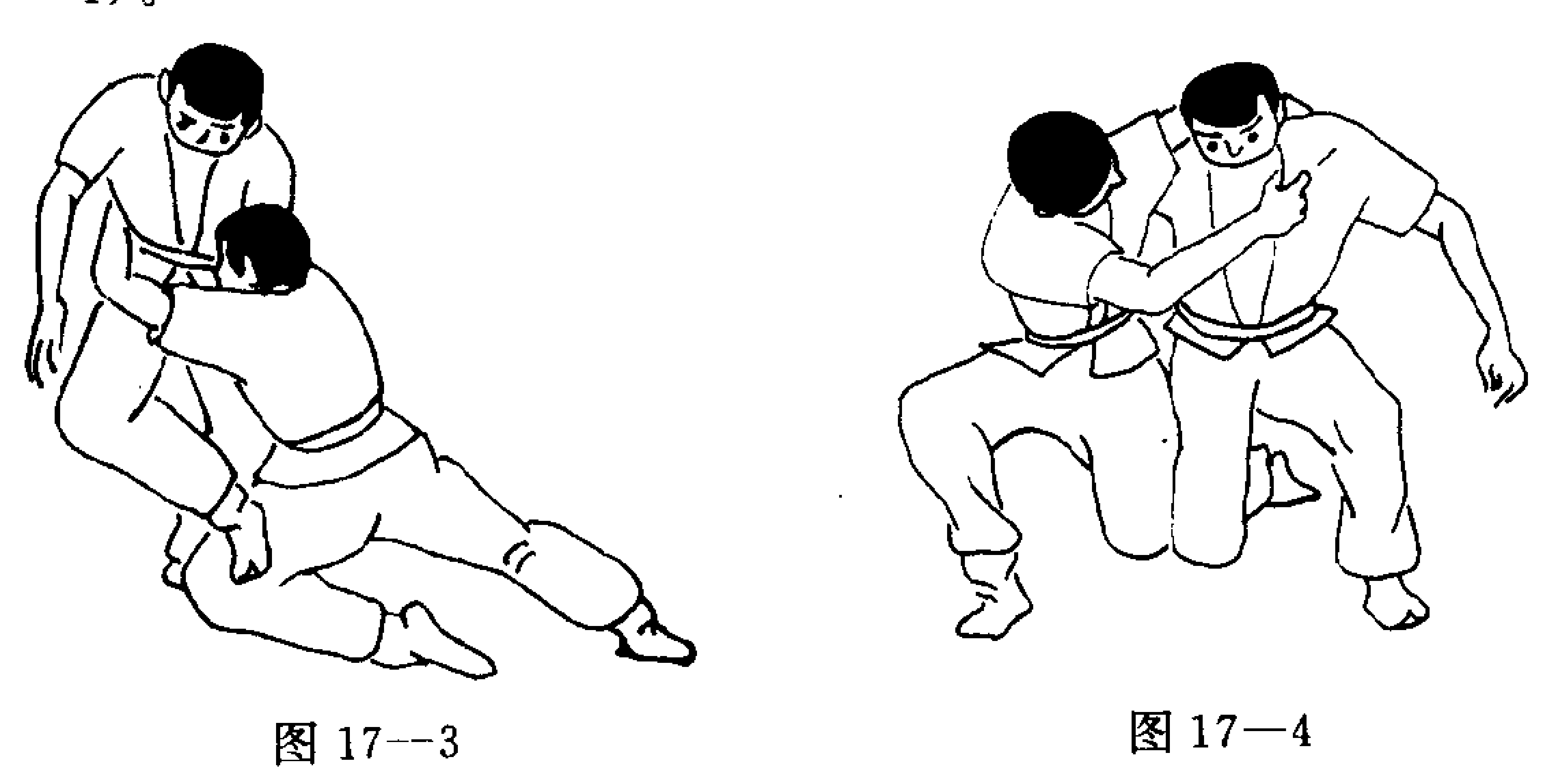


图 17—3　　图 17—4

(5)搂：当对方跪腿时，我被打之腿向后刀腿。

(6)合：当对方跪腿时，我作小钻子，上身向前合使之倒地。

(7)摁：当对方跪腿时，我右腿作大挽桩，向内摁对方上身。

(8)挽：当对方跪腿打我时，我向后背右腿，长腰转脸，紧底手。

(六)切(脑切子)

切是常用技术动作，属大动作。其特点是我前腿切别对方同名腿外侧，紧底手，裹上手向下砸肩，置对方倒地。切可变切别、别子等动作，步法以上步为主，手法变化繁多简介如下(以左架进攻为例)。

以右手抓握对方小袖，直门或左腕为例：

(1) 我左手抓握对方大领叫大拿着切(图 18—1、18—2、18—3)。

(2)我左手抓握偏门切。

(3)我左手挟对方颈切,叫挟脖切子。

(4)我左手反挟对方颈切,叫反挟脖切子(图 18—4)。



图 18—1

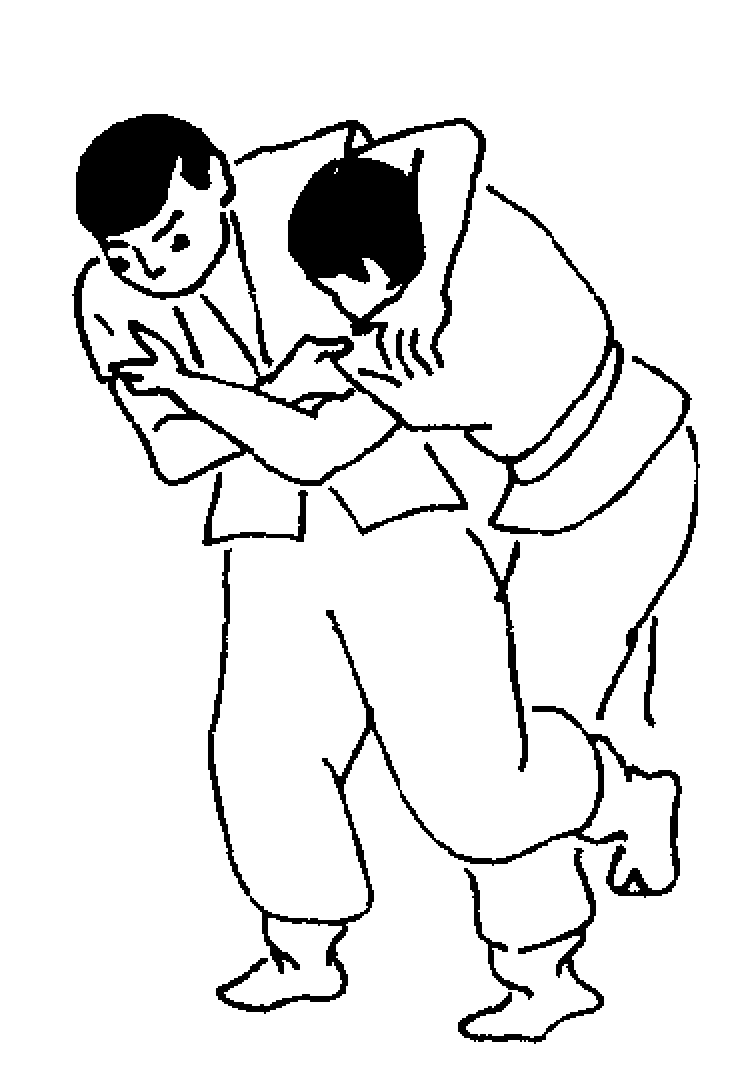


图 18—2

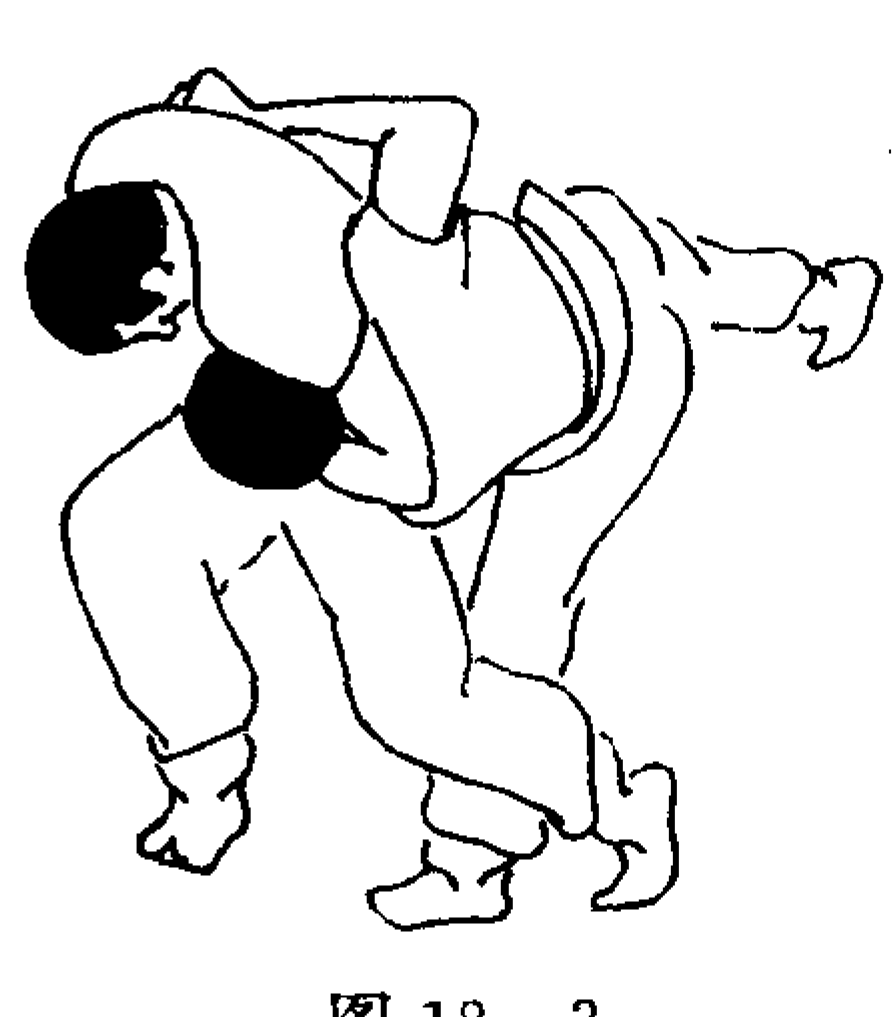


图 18—3

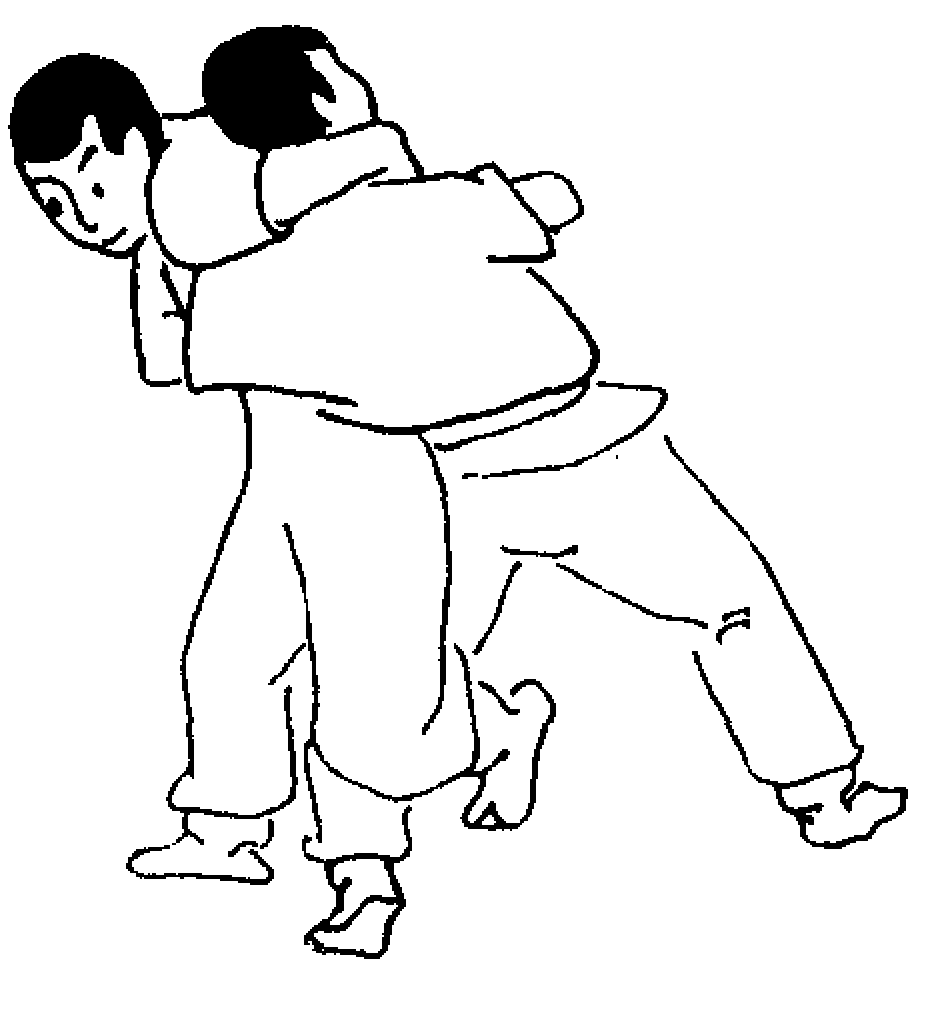


图 18—4

(5)我左手挟对方左侧大臂切,叫挟胳膊切子。

(6)我左手抱对方左臂切,叫抱胳膊切子。

(7)我左手插对方右侧腋下切,叫插切。

(8)我左手抓握对方后带切,叫盖后契切子。

(9)我左手抓握对方直门切(图 18—5)。

(10)我左手反挂门切。

其他手法变化

(1)我右手抓握对方右腕左手挟脖叫赶切。

(2)我右手抓握对方偏门,左手挟脖切。

(3)捯胳膊切:我左手向外拦挡对方右侧小臂,右手捯掳其肘,左腿切对方左腿,左手砸肩(图 18—6)。



图 18—5



图 18—6

(4)串头切:对方抓握我大领右侧时,我串头左手抱腰顺式切对方左腿。向前倾,置对方倒地。

(5)拉腰切:我左手扒摁其肩,右手掳其肘,左腿切对方左腿。

(6)借手切:对方抓握我右手小袖或直门时,我右手扣牢其腕,左腿切对方左腿。

(7)对方抱我单腿时,我被抱之腿切其同名腿。

(8)对方抓握我中带左侧时,我右手扣握其腕,柔胯上步切,叫赶切。

切的破解和反功动作(以左架进攻为例):

(1)叉扦:当对方切我时,我用右腿挂其右腿内侧。

(2)倒背:当对方切我时,我向后切他(图 18—7)。

（3）欺憋：当对方切我时，我扒其腰，头枕其腹，重心找对方右腿，向后憋（图 18—8）。

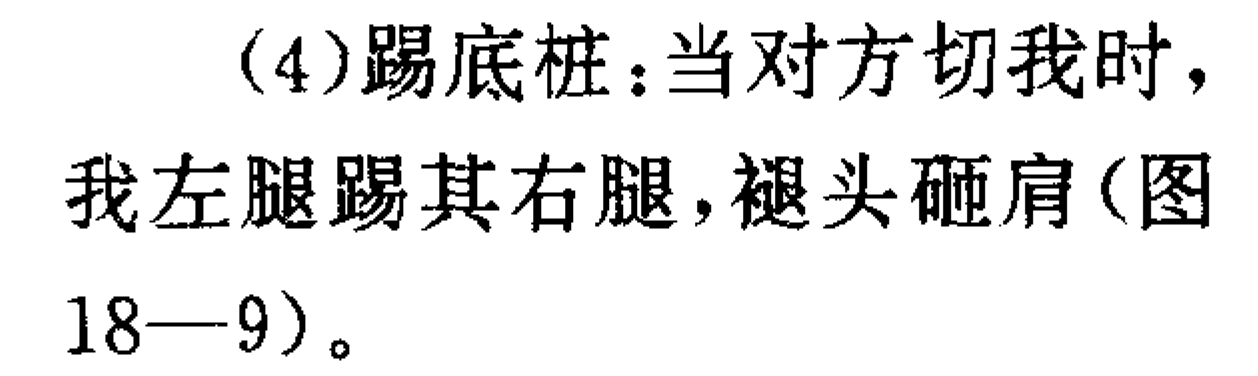



图 18—7



图 18—8

（4）踢底桩：当对方切我时，我左腿踢其右腿，褪头砸肩（图 18—9）。

（5）桩顶：当对方切我时，我右手抱对方腰，右腿顶对方臀转体向后翻腰。

（6）褪：当对方切我时，我左腿向后撤，褪头砸肩掏其膝。

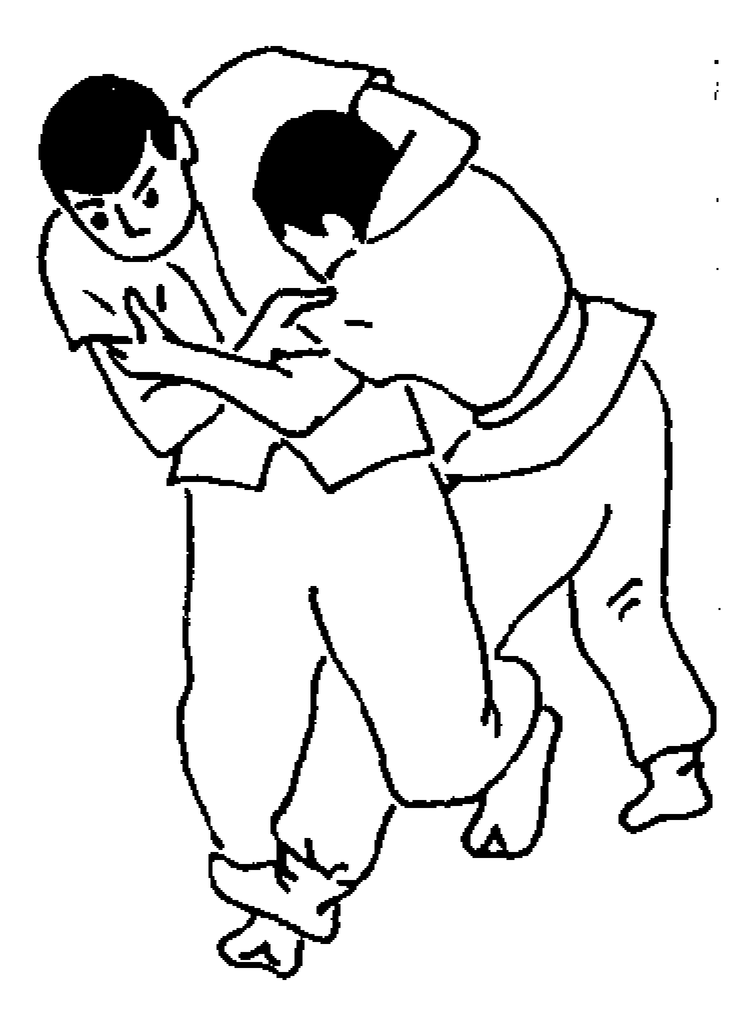


图 18—9

（七）搓窝

搓窝：属对脸拌子。破本小，不成功可迅速改变动作，调解重心伺机进攻，搓窝的要领是我用前腿脚面勾管其异名侧踝关节，双手同时合力向下前方推摁，底腿弓，前腿直，勾脚向上抬搓，置其倒地。搓窝可变顶桩、挤、掰子、肘、驳膛棍、插别等动作。搓窝的步法一般用垫半步或上步，手法有以下几种变化。

以右手抓握对方小袖、直门或左腕为例（以左架进攻为例）：

(1)我左手抓握对方大领叫大拿着搓(图 19—1)。

(2)我左手抓握对方偏门搓。

(3)我左手抓握对方直门搓。

(4)我左手反挂门搓。

(5)我左手抱对方左臂搓，叫抱胳膊搓。



图 19—1

(6)我左手抱脖搓。

(7)我左手反挟其颈搓，叫反挟脖搓。

(8)我左手反揌脖搓。

(9)我左手插对方右侧腋下搓。

(10)倒扒领搓，如扒领头顶对方胸叫枕搓。

其他手法变化：

(1)撞搓：我左手推其右侧肩前，右手揌对方左侧肩峰，双手合力向下揌，左腿搓对方右腿。

(2)掐搓：我右手抓握对方直门或小袖，左腿搓对方右腿，左手揌其膝，头顶对方胸下部(图 19—2)。

图 19—2

(3)串头搓：对方抓握我大领右侧时我左手抓握对方直门，串头揌肩，左腿搓对方右腿。

(4)接腕搓：对方左手握我右手腕时，我左手蹬对方左手并握住，右手蹬脱后迅速揌肘上部双手合力向前下方推揌。左腿搓对方右腿(图 19—3)。

(5)抱腿搓：我抱对方单(左)腿，我左腿搓对方右腿。

(6)摁脖搓：我左手摁对方左侧脖颈。右手抓握对方左腕，左腿搓对方右腿。

(7)掴胳膊搓：我右手抵挡对方左手向外旋，左手掴对方大臂向内拉掳，左腿搓对方右腿，右手摁对方左肩（图 19—4）。



图 19—3



图 19—4

(8)借手搓：当对方抓握我右侧小袖或直门时，我右手扣牢对方左腕，左手抓对方领，左腿搓对方右腿。

搓窝的破解和反攻动作（以左架进攻为例）：

(1)抽腿：当对方搓我时，我右腿向后猛抽。

(2)倒咬：当对方搓我时，我右脚勾脚面向外勾对方脚跟部。

(3)当对方搓我时，我右腿向后跪腿逃脱，可顺式作挤桩、掰子等动作。

(4)拍腿：当对方搓我时，我右手拍掏其左腿外侧，左手向前下方推，使其倒地（图 19—5）。

(5)撕裆：当对方搓我时，我用左手掏对方左腿内侧向上提，右手向侧后拉拽，使其后倒。

(6)粘窝：当对方搓我时，我右腿随对方上搓而向内盘，膝关节顶对方膝外后侧，右手向下扒左手向下紧，头顶其胸使其倒地（图 19—6）。

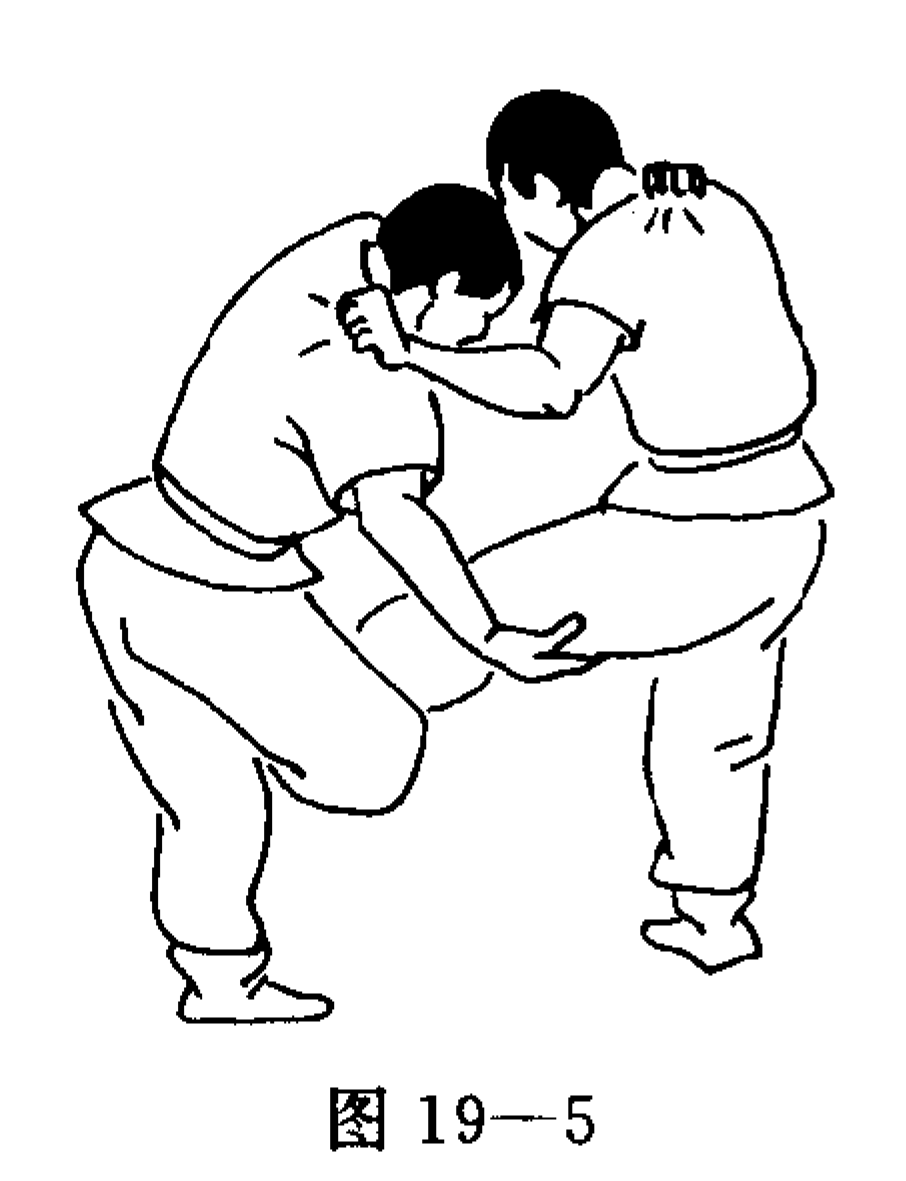


图 19—5



图 19—6

(7)踢底桩:当对方搓我时,我用左腿踢对方右腿。

(8)入:当对方搓我时,我入胯进腰,低头转脸使对方倒于体前。

(9)抱腿:当对方搓我时,我抱对方左腿,我右腿向后跪。

(八)肘

肘是常用拌子。它和搓的手法、步法基本相同,我右手抓握其小袖,左手抓握大领或偏门假搓,顺式双手向侧前下方拽摁,使对方倒地,我也可假用刮搂,再使用肘,将对方摔倒。肘的功力巧,脆,不成功也不失重心,手步法变化不多,宜学好掌握。如前腿不用动作,叫闪拧子(图 20—1、20—2)。



图 20—1

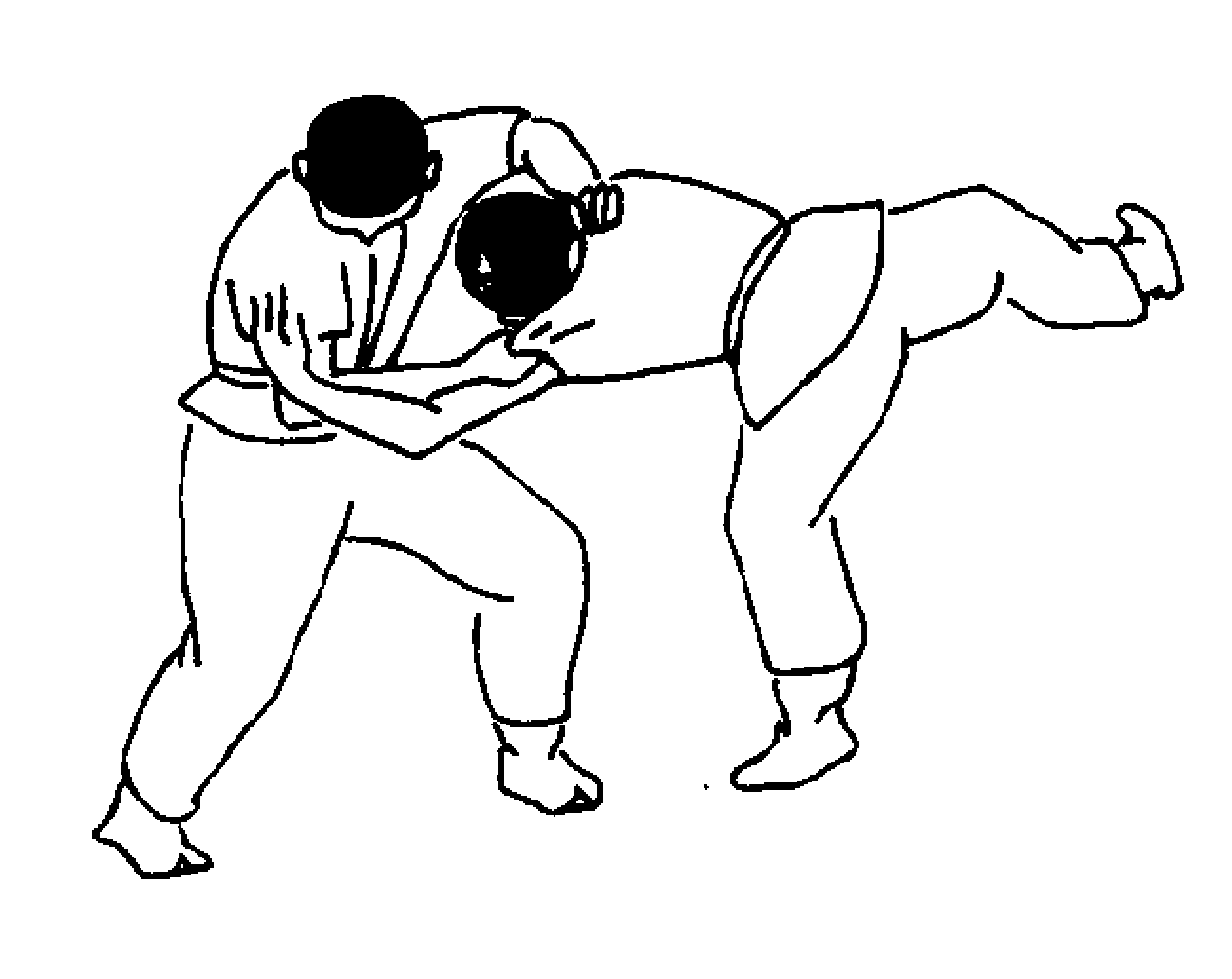


图 20—2

（九）离、薅、走、掀

1、离

离是技巧性很强的技术动作，它的技术特点是：我左手抓握对方大领或门子，右手抓握对方的小袖。当对方扒抱我腰时，向侧上右腿，回左腿向后褪腰，双手下摁使之扒置体侧（以左架进攻为例）（图 21—1、21—2）。

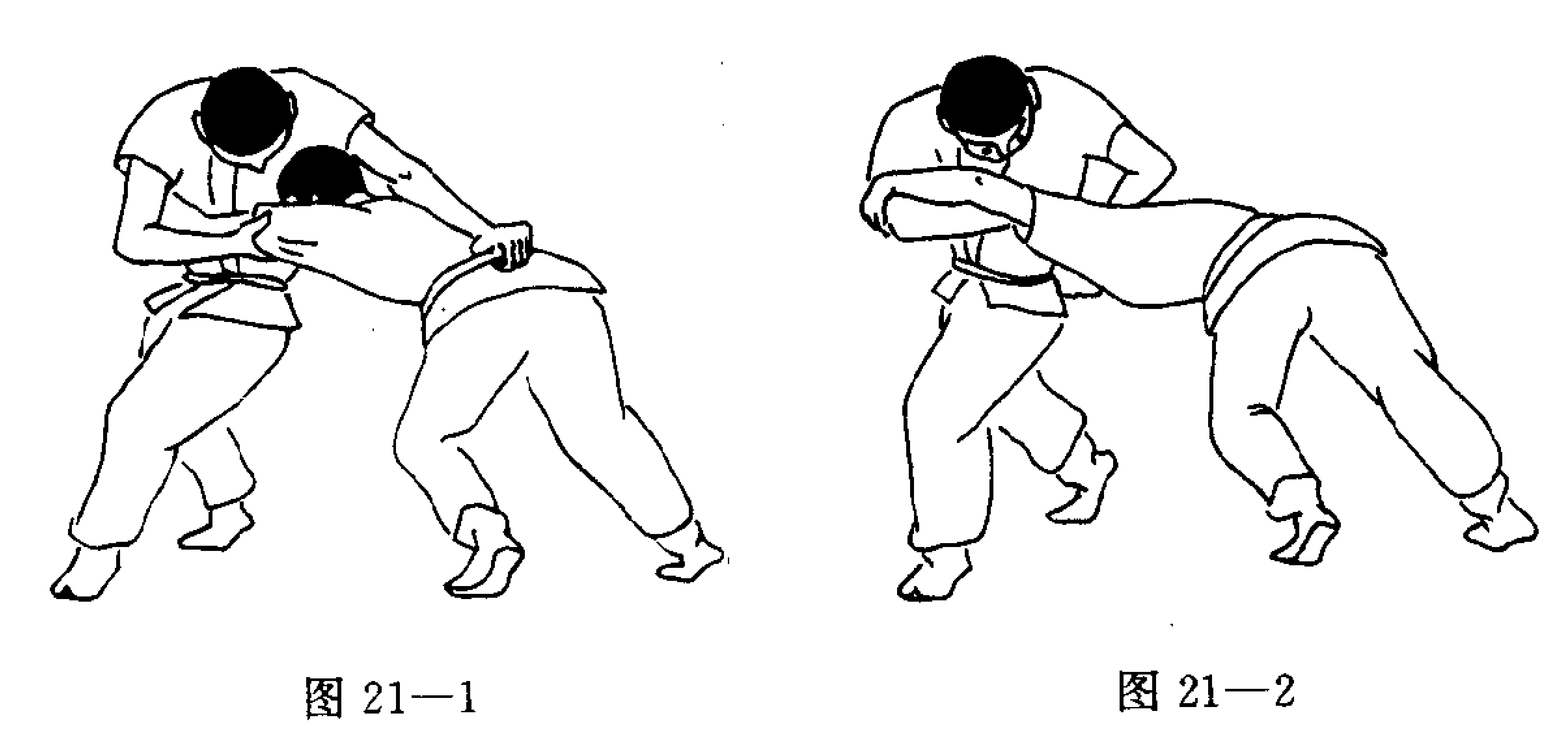


图 21—1　　图 21—2

2、薅

我右手抓握对方小袖，上手抓握偏门或大领，撤步向前下方拉拽对方（以左架进攻为例）（图 22—1、22—2）。

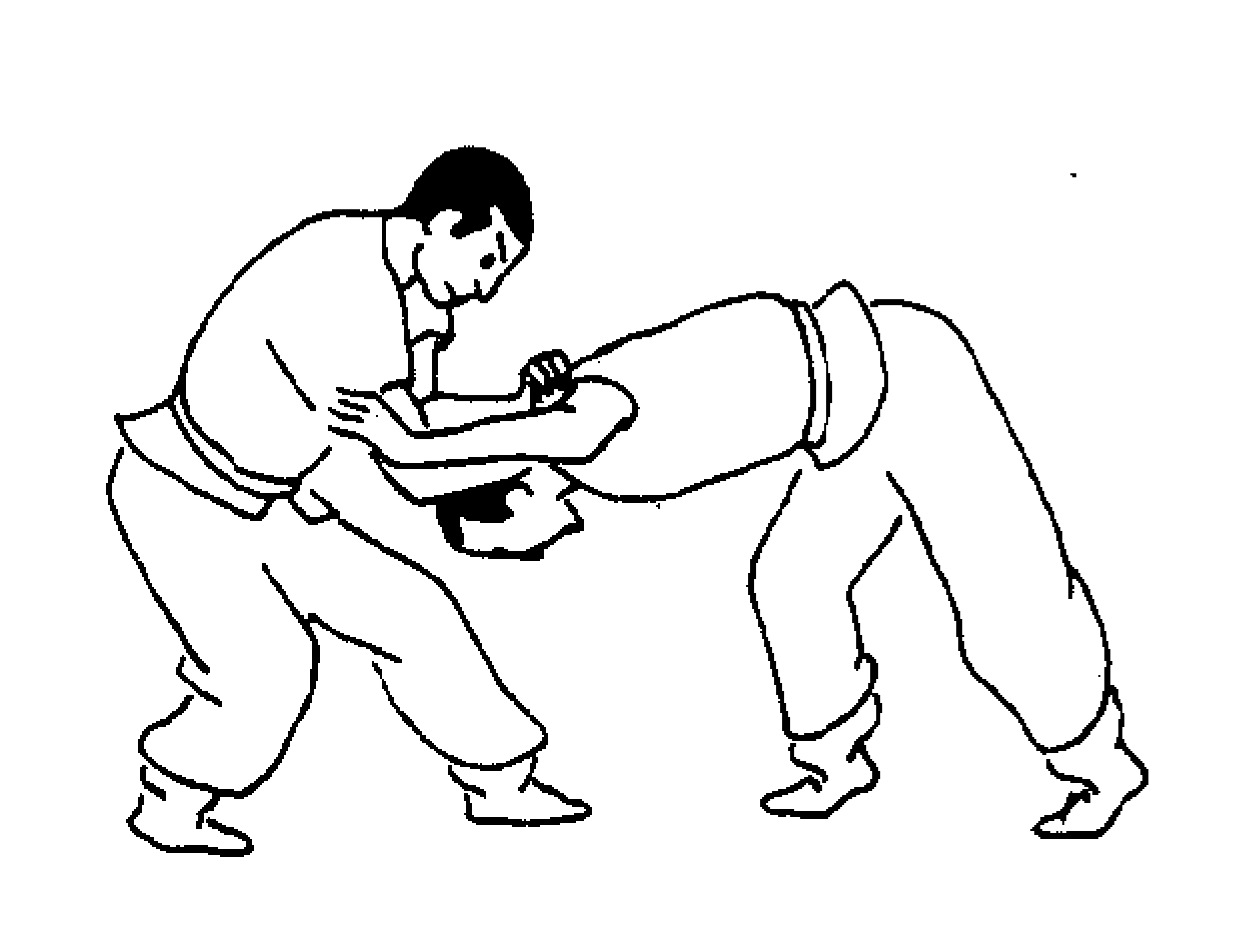


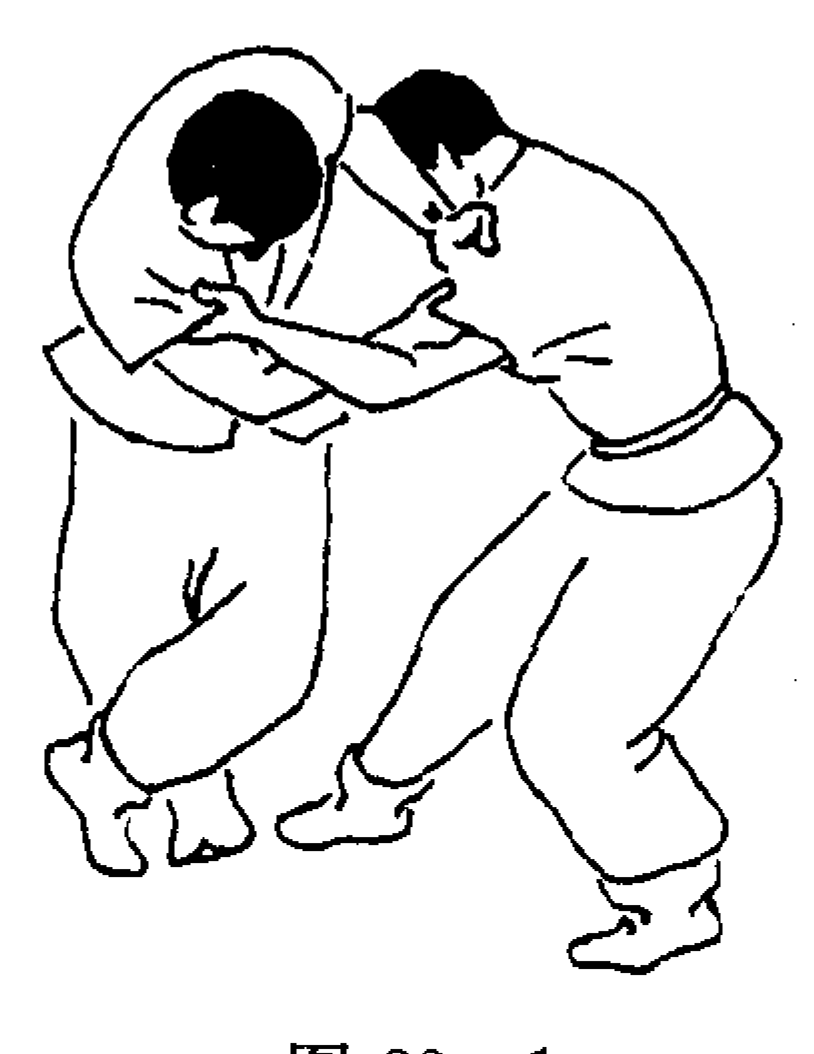
图 22—1

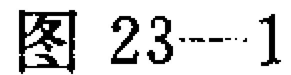


图 22—2

3、走

走是技巧性很强的技术动作，它的技术特点是：我右手抓握对方左侧小袖，左手抓握对方大领或偏门，左手立肘压脖，紧右手，向自己身后拉揌对方使其低头。我上右腿，撤左腿（此步法重复多次）使对方倒地（以左架进攻为例）（图 23—1、23—2）。




图 23—1

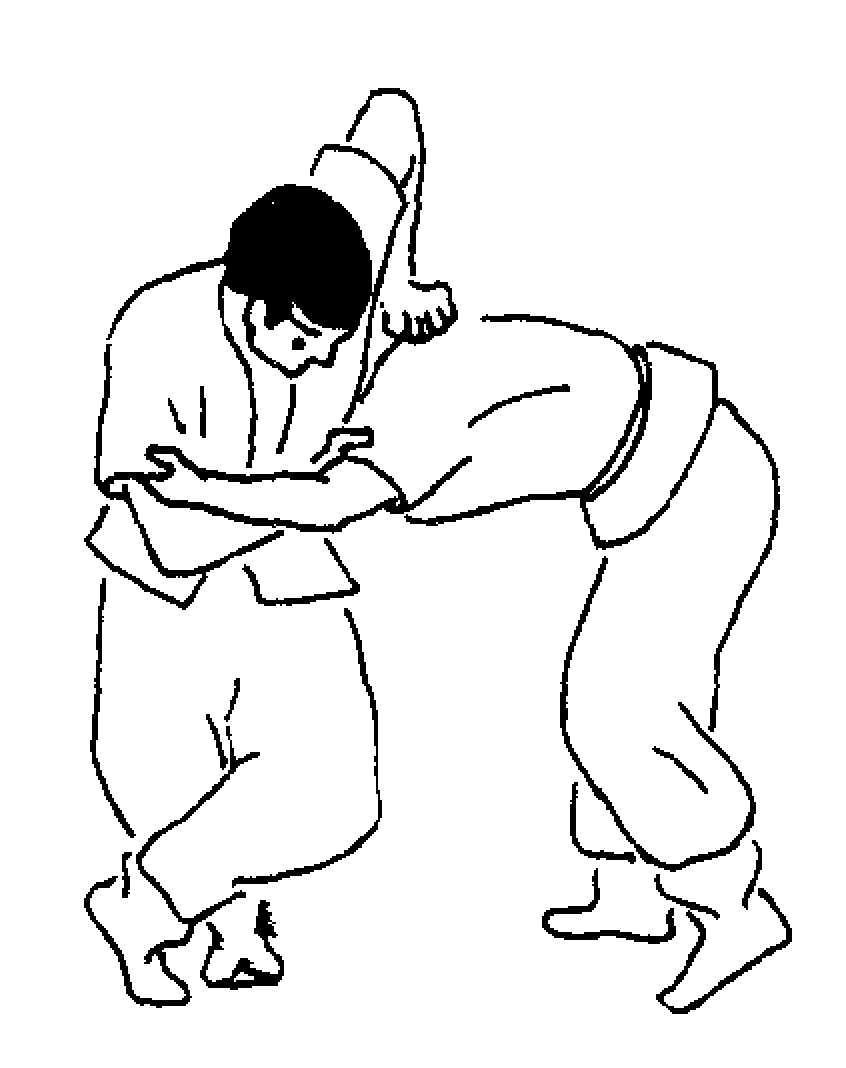


图 23—2

4、掀

掀是技巧性很强的技术动作，它的技术特点是我右手抓握对方小袖或左腕，左手从对方背后抠对方左侧腋下，向侧方向掀，右手向侧前捅，使之倒地。（以左架进攻为例）（图 24—1、24—2）。

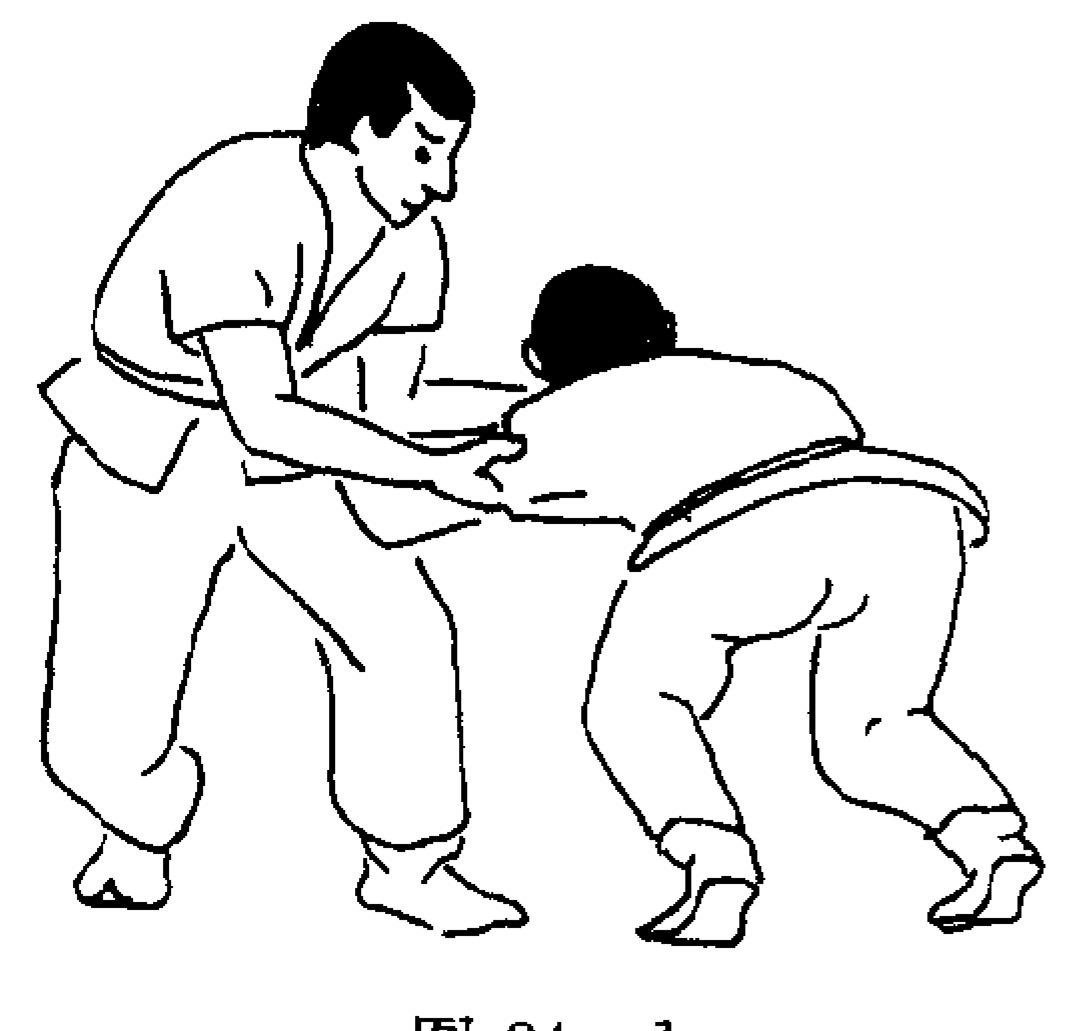


图 24—1

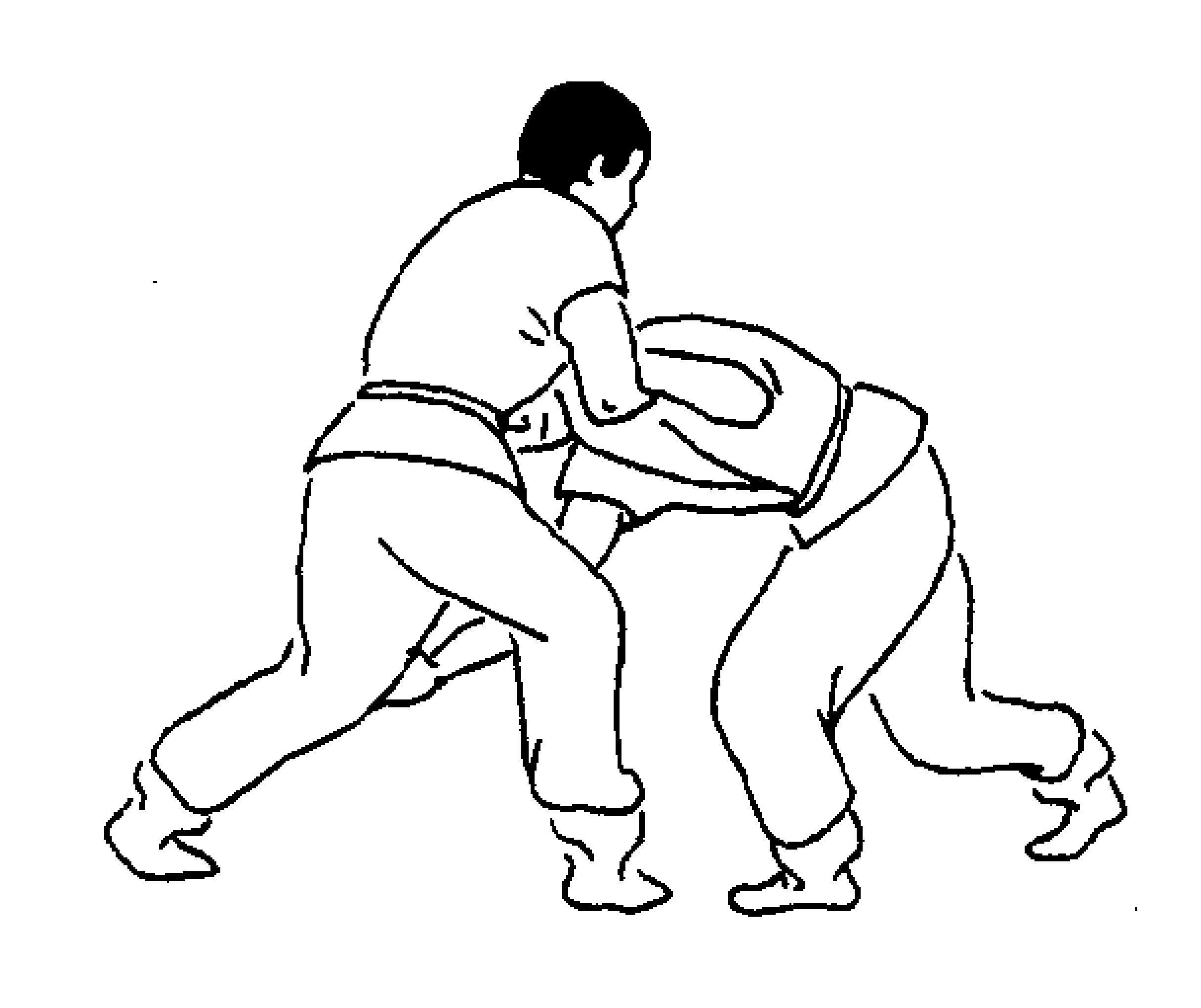


图 24—2

以上四个动作破本小，不宜反攻，可变性不大。当对方拉走我时，我只有头向上抬、横跨步向对方身上欺，另外可冲对方裆内和踢对方右腿，里铳子。

（十）掏腿、扒、扒拿

1、掏腿

又叫抠腿，是常用对脸拌子，破本小实用价值高，掏腿步法为上步和垫步，其特点是我右手掏抠对方左腿膝后部，左手向前支捅，使对方倒地。左手变化有以下几种（以左架进攻为例）：

（1）我左手抓握对方大领掏腿。

（2）我左手抓握对方偏门掏腿。

（3）我左手抓握对方直门掏腿。

（4）我左手插对方右侧腋下掏腿。

（5）我左手拍搁对方右侧脖颈掏腿。

（6）我左手倒对方左臂掏腿（图 25—1、25—2、25—3）。

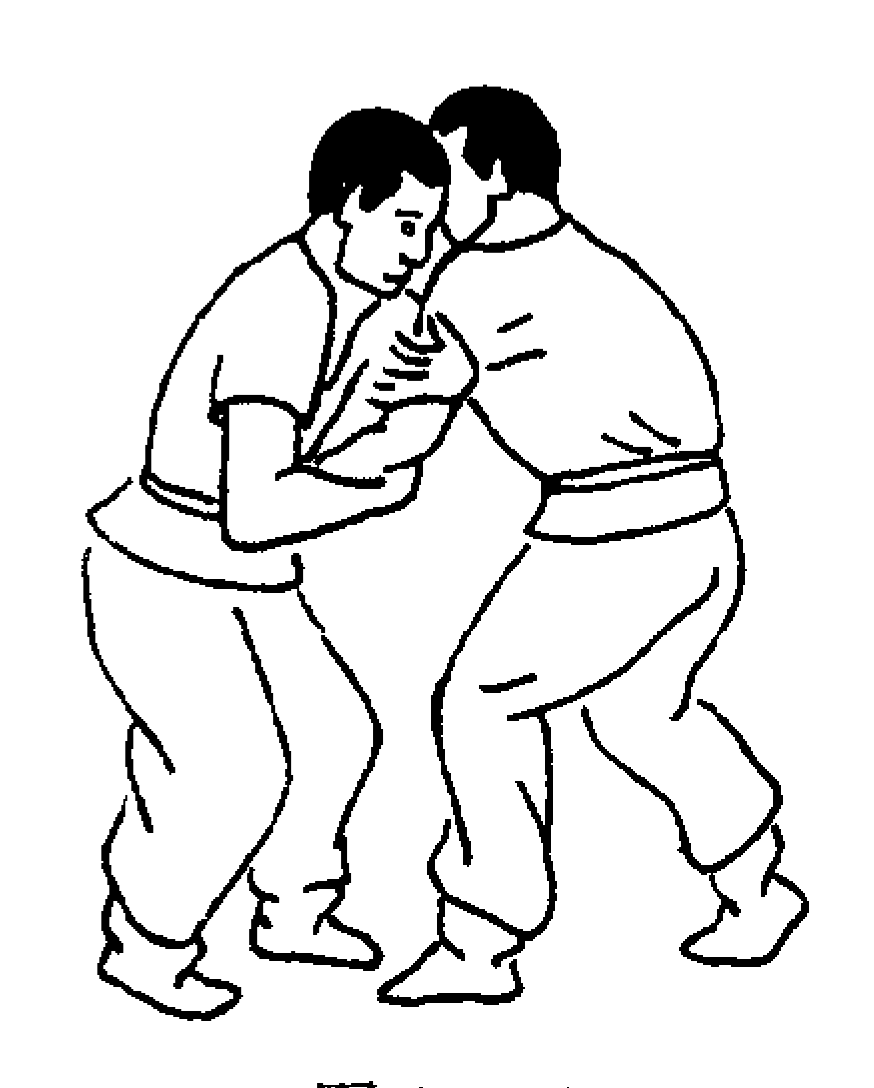


图 25—1

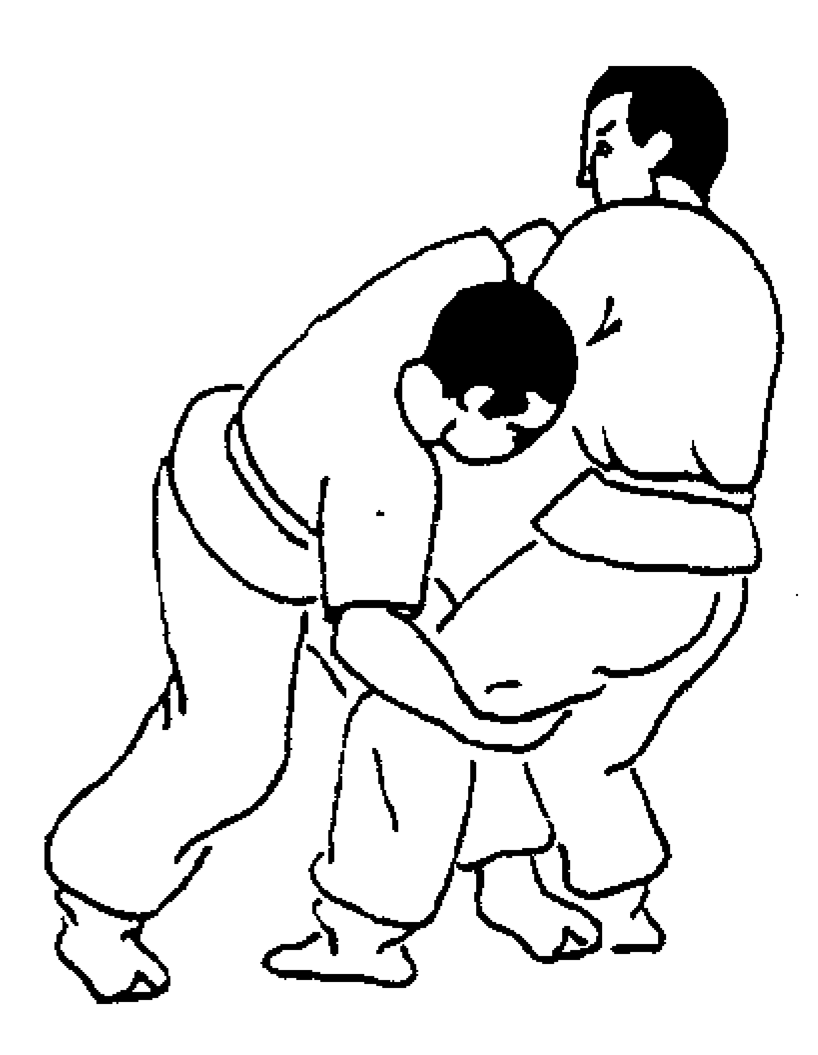


图 25—2

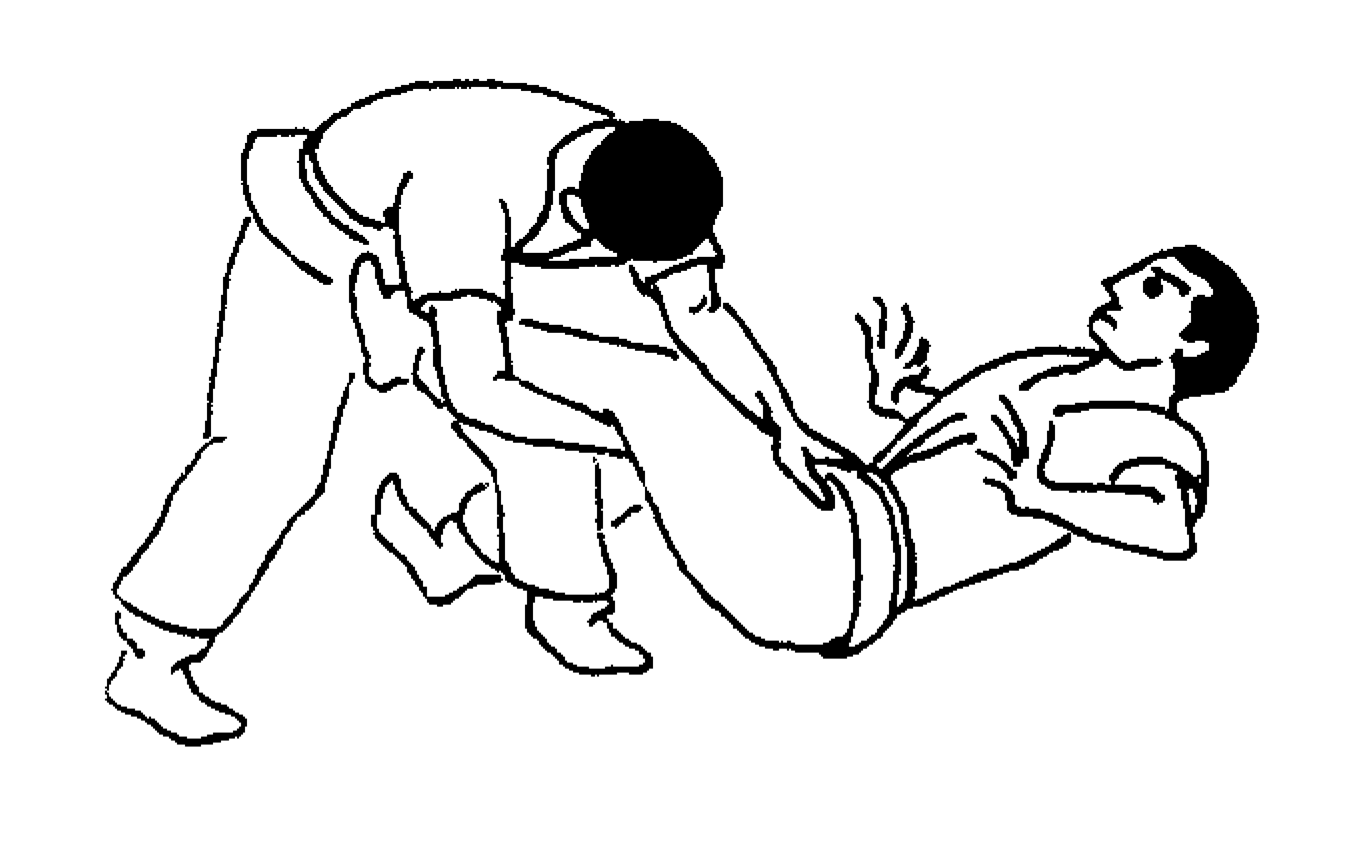


图 25—3

(7)我左手推搙对方胸上部位掏腿。

2、扒

扒是用我左腿勾扒对方左腿内侧脚跟部，左手向前下方推搙，使对方倒地，扒的步法一般为上步或撤步。手法变化如下（以左架为例）：

(1)散手扒：刚出跤架，双方均未接触，我用左腿扒对方左腿。

(2)我左手抓握对方左腕，左腿扒对方左腿。

(3)我左手抓握对方中心带、左腿扒对方左腿。

(4)我右手抓握对方小袖，左手抓握对方偏门扒对方左腿（图26—1、26—2）。

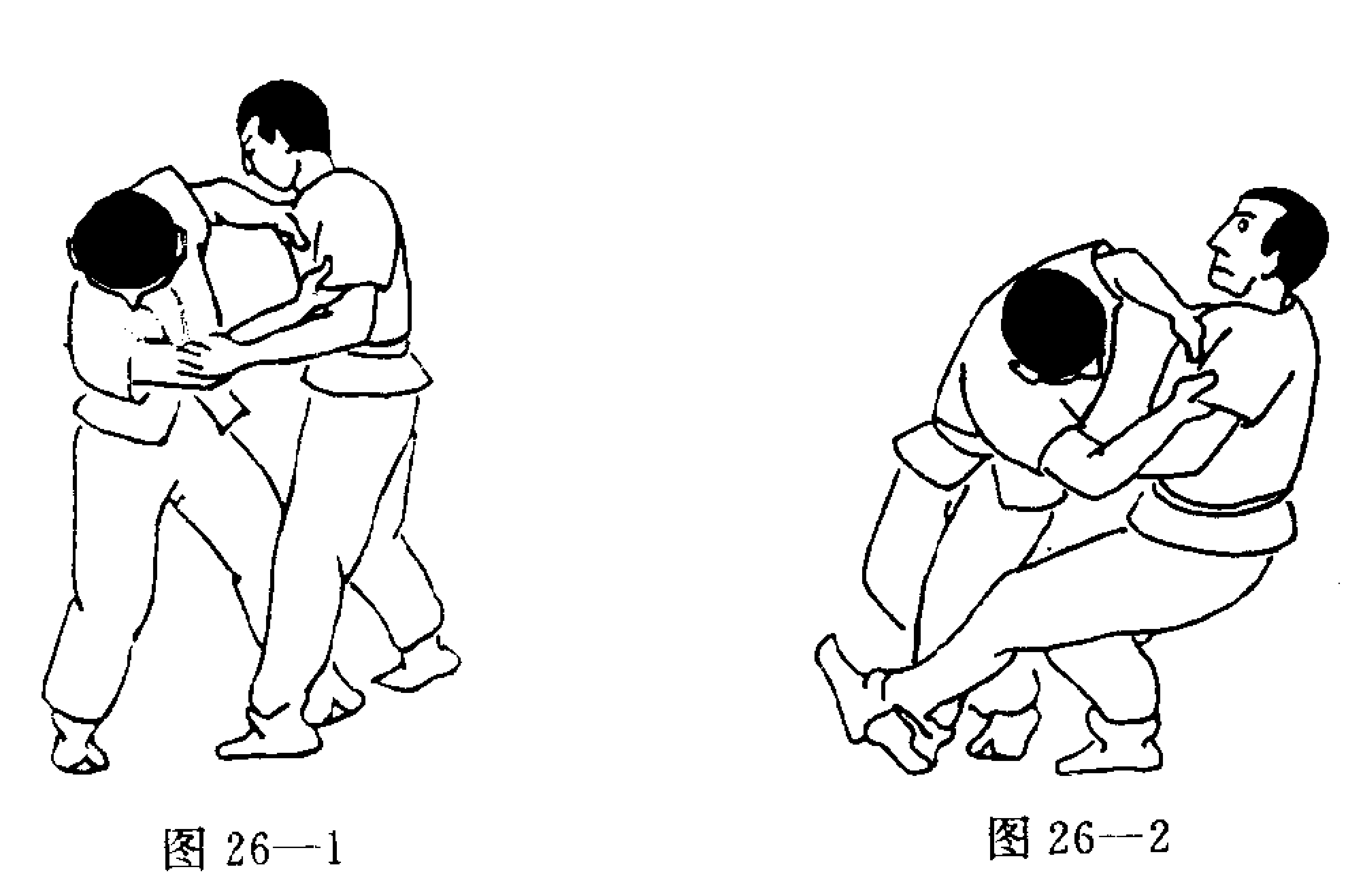


图 26—1　　图 26—2

(5)我左手掴对方左臂，扒对方左腿。

(6)我左手抓握对方大领，右手抓握对方小袖或直门、扒对方左腿。

(7)蹬手扒：当对方抓握我右侧小袖或直门时，我左手握对方偏门向前捅，右侧肩向后夺，顺式用左腿扒对方左腿。

(8)裂手扒：对方抓握我右侧偏门时，我左手抓握对方直门或倒扒领向前扣肩、小臂向前捅出，同时横脯向后夺右侧肩，左腿扒对方左腿。

(9)躺扒：我假用入或勾子时，对方扒抱我腰时，我顺式用左腿扒对方左腿，身体向后躺。

(10)接腕扒：当对方用左手抓握我右手腕时，我左手接对方左腕蹬开，左腿扒对方左腿。

3、扒拿

扒拿近似掏腿和扒，又叫捆腿。我左腿扒对方左腿弯腰拿腿。扒拿以上步为主，手法变化如下(以左架进攻为例)：

(1)我左手抓握对方大领，右手抓握对方左侧小袖或直门扒拿。

(2)我左手抓握对方偏门，右手抓握对方左侧小袖扒拿。

(3)我左手抓握对方直门，右手抓握对方左侧小袖或直门扒拿(图 27—1)。

(4)我左手扒抱对方脖颈，右手抓握对方左侧小袖或直门扒拿。

(5)我左手抓握对方中心带，右手抓握对方左侧小袖或直门扒拿。

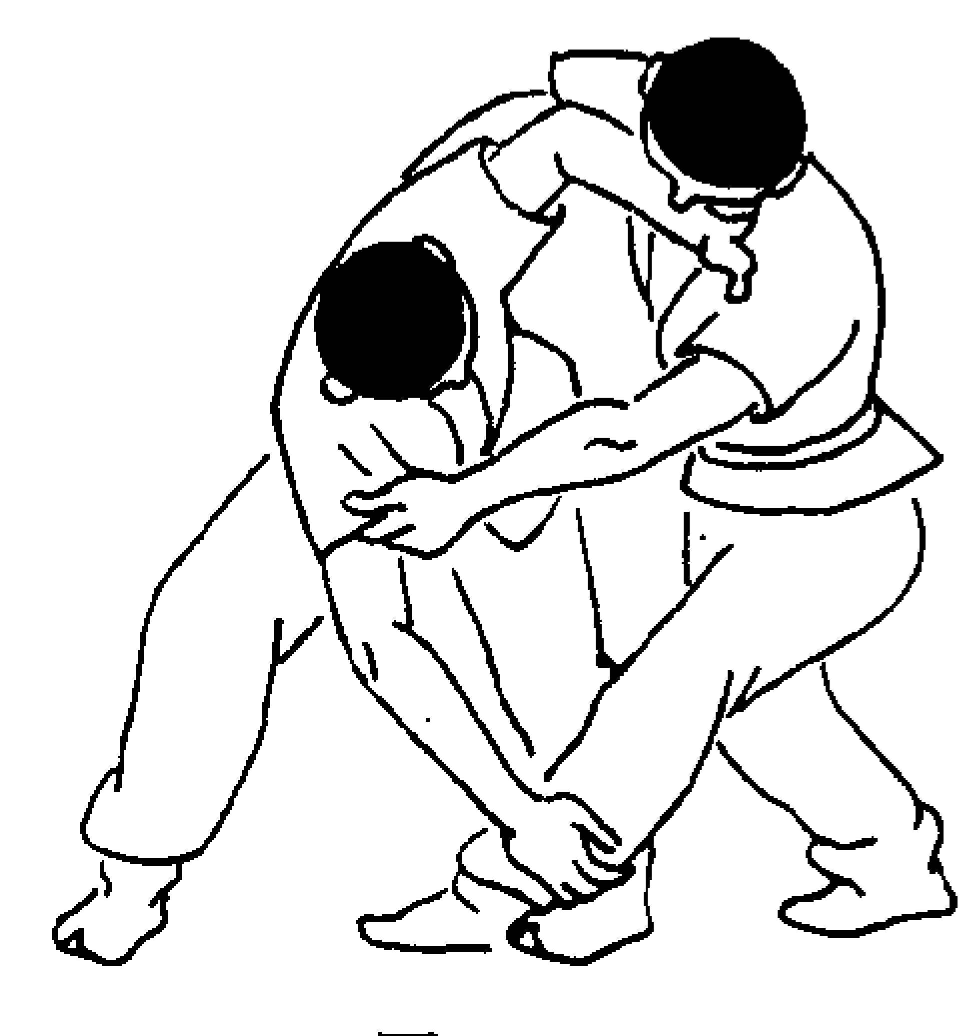


图 27—1

(6)我左手插对方右侧腋下，右手抓握对方左侧小袖或直门扒拿。

(7)我左手捯对方左臂扒拿。

(8)我左手盖对方后契或后带，右手抓握对方左侧小袖或直门扒拿。

4. 掏腿、扒子、扒拿的破解和反攻动作(以左架进攻为例)。

(1)掏胳膊：对方掏拿我左腿时，我左手掏拍对方右肘，左手向前合力(图 27—2)。

(2)挽：对方掏拿我左腿，我右腿插其裆内，长腰转脸(图 27—3)。

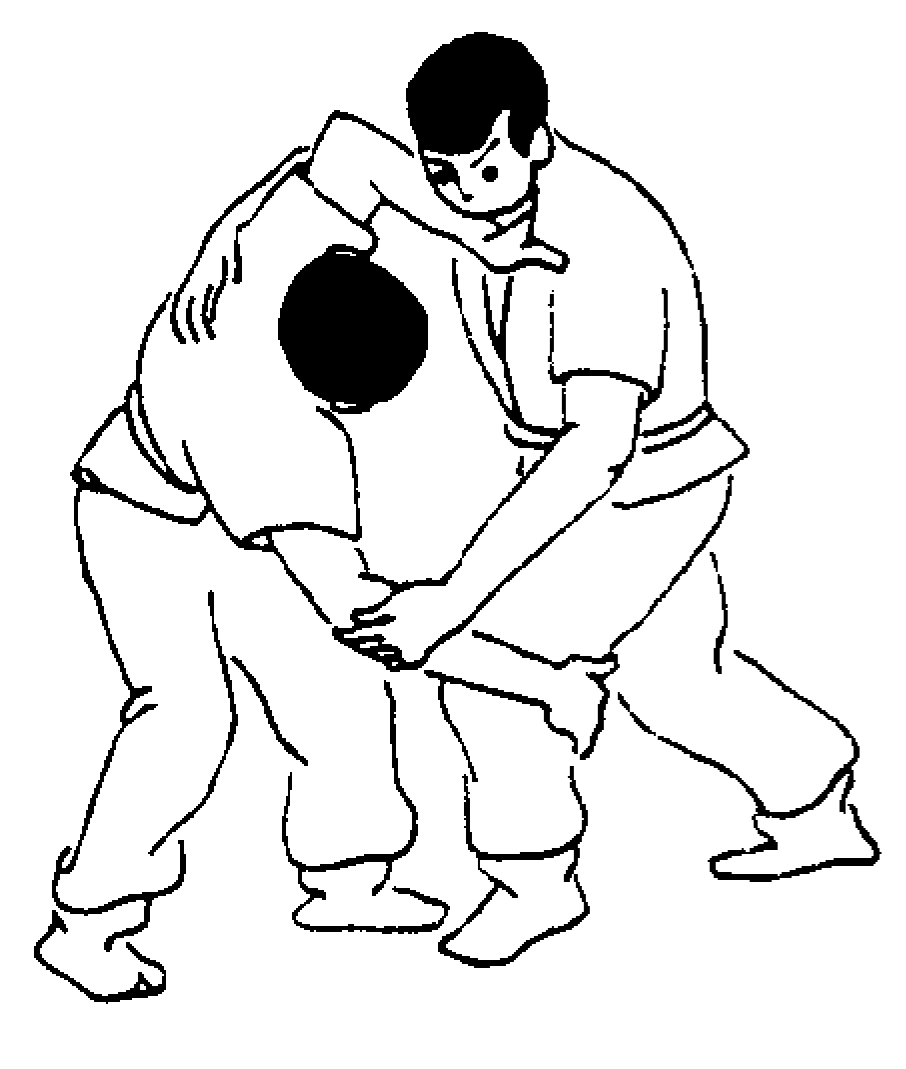
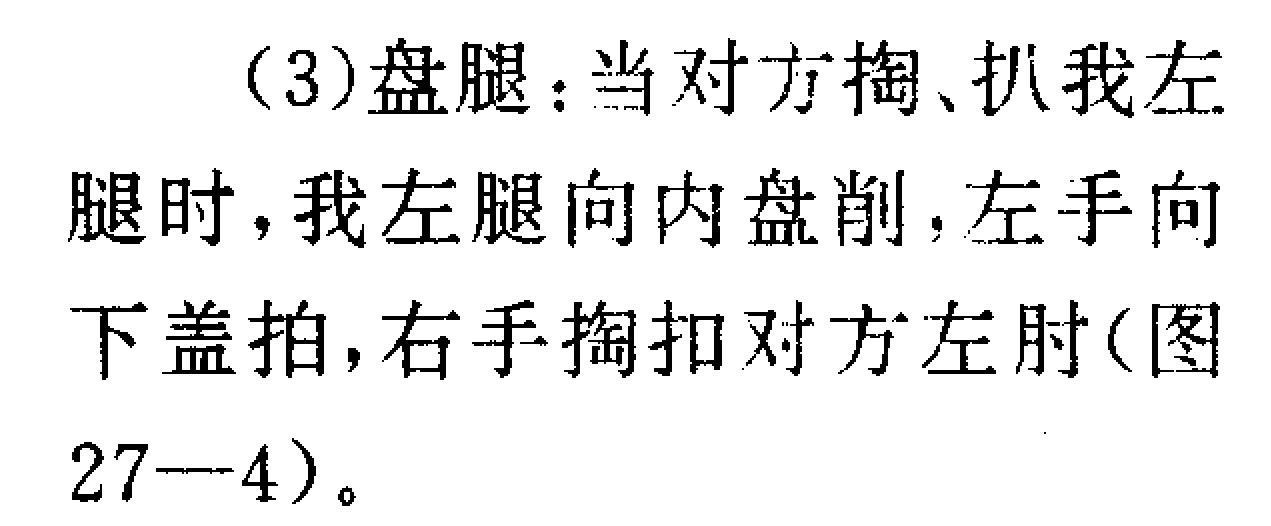


图 27—2



图 27—3



(3)盘腿：当对方掏、扒我左腿时，我左腿向内盘削，左手向下盖拍，右手掏扣对方左肘(图 27—4)。

(4)踢：当对方掏、扒我左腿时，我左腿踢对方左腿里铳子，右手拉，左手盖拍，使其倒地。



图 27—4

(5)反掏、扒：当对方掏、扒我左腿时，我可顺式弯腰掏、扒对方左腿。

(6)撩腿：当对方掏、扒我左腿时，我向后背左腿，右侧入腰胯向后侧撩腿。

(十一)插闪

插闪 是技巧性很强的高难动作，其特点是借人之力，顺人之式，用较小的力将对方摔倒。当对方扑撞我时，我上手插对方腋下，向侧下方簸撤，右手向前侧方抖捅。也可以主动插、假入向下簸撤、插闪以上步为主，手法变化如下。以左架进攻、以右手(底手)变化为例：

(1)我右手抓握对方小袖插闪(图 28—1、28—2)。

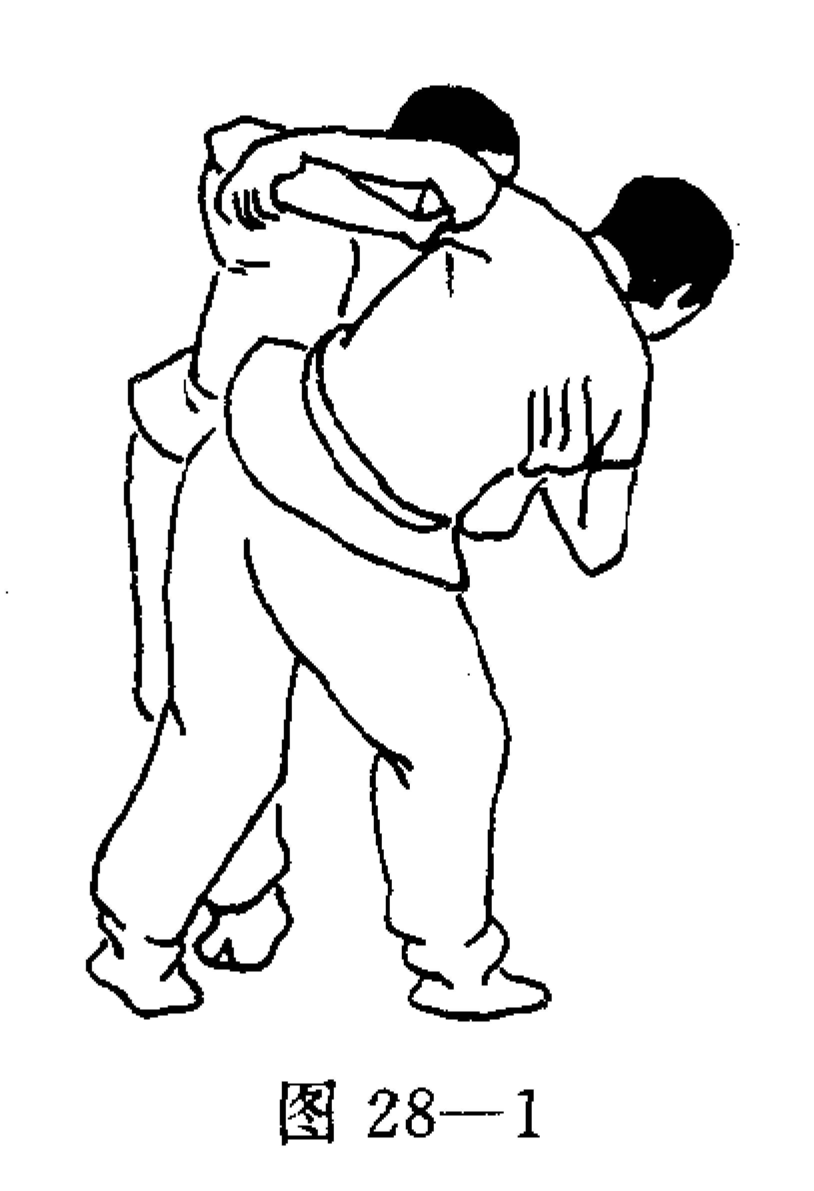


图 28—1

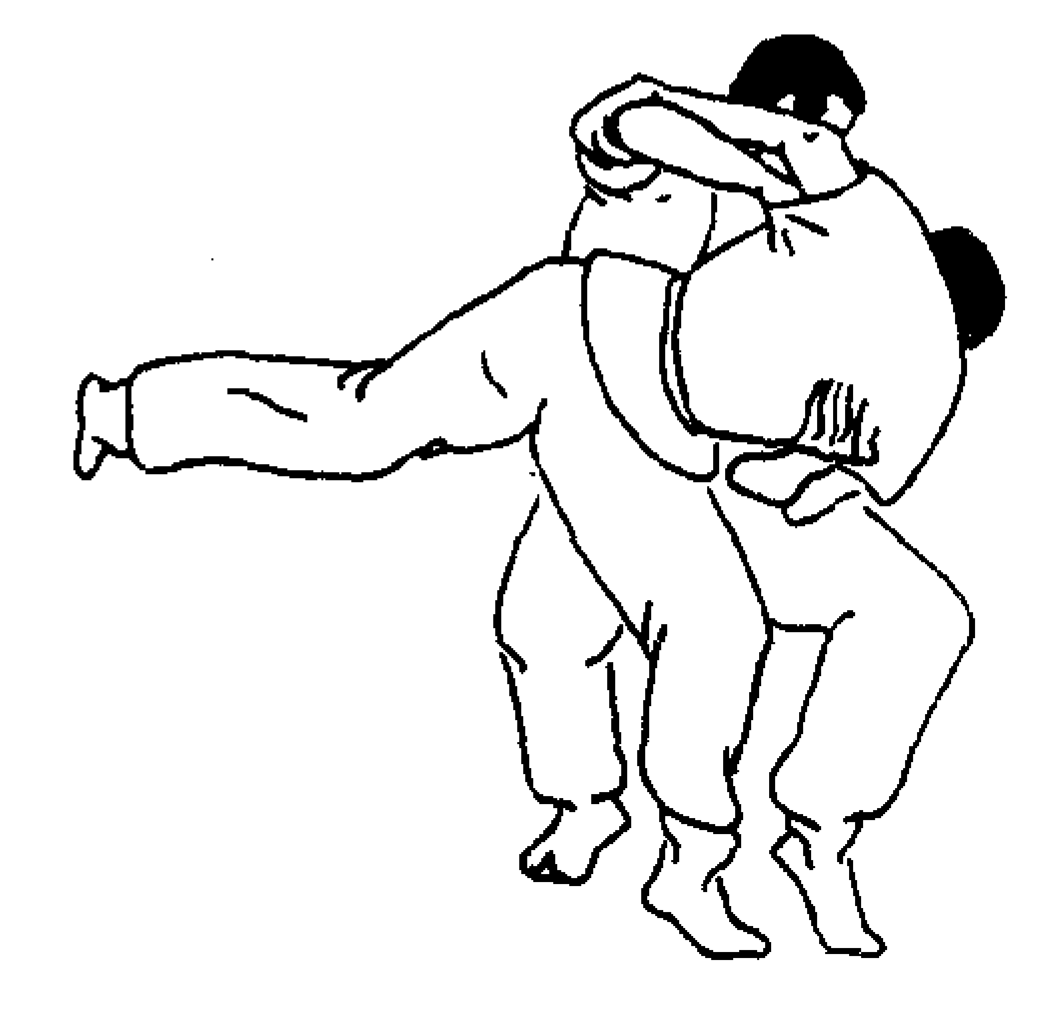


图 28—2

(2)我右手抓握对方偏门插闪。

(3)我右手抓握对方直门插闪。

(4)我右手抓握对方左腕插闪。

(5)散手撞脯插闪:对方扑我时,我快插、猛闪。

(6)我右手握对方中带插闪。

插闪的破解和反攻动作(以左架进攻为例):

(1)迎相:当对方插我时,我抬头紧左手向左横跨步。抬头松腰,向对方身上欺靠。

(2)切:当对方插我时,我用右臂挟对方左臂,左手挟头用左腿切(图 28—3)。

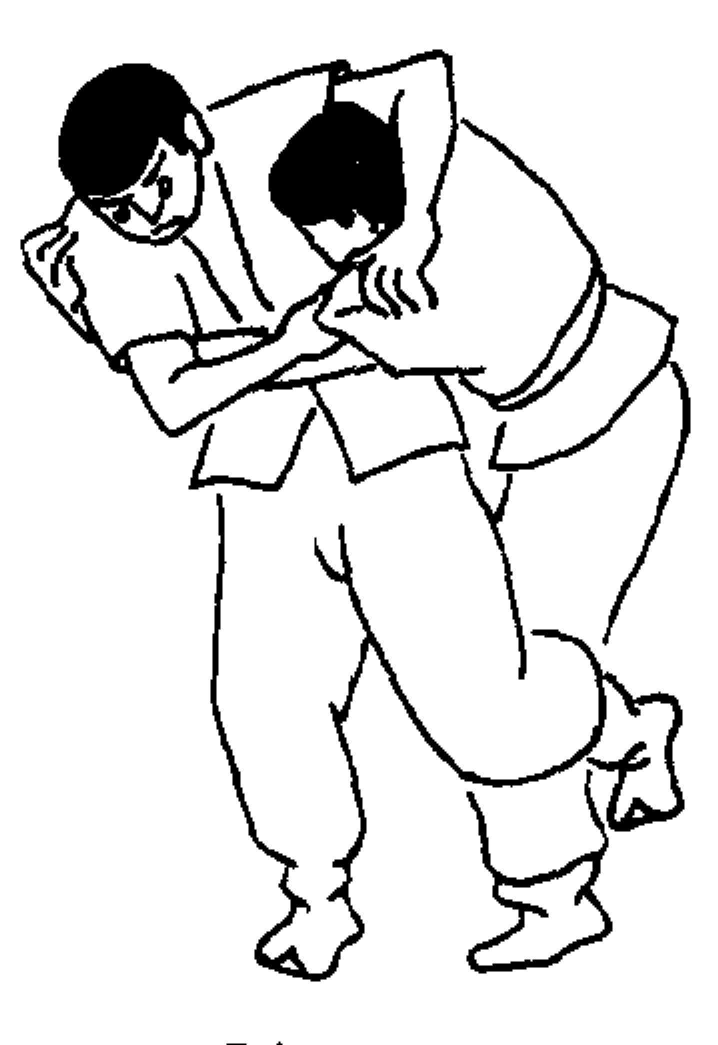
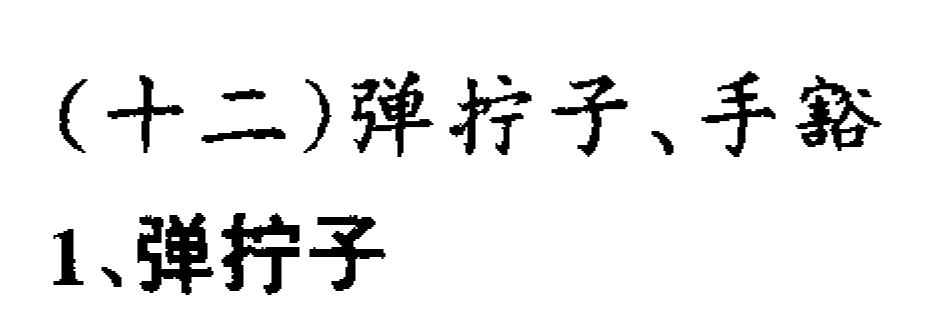


图 28—3

(3)手脚别:当对方插我时,我挟对方左臂入肩,我用左手摁对方左膝外侧,长腰转脸使对方倒于体前。



(十二)弹拧子、手窖

1、弹拧子

是技术性很强的高难动作，用较小的力量将对方摔倒，技术特点是我用左腿冲弹对方右腿内侧，右手拉，左手摁，使对方倒地。弹拧子有背步、盖步、上步、三点步等，手法变化有以下几种(以左架进攻为例)：

(1)双剁腕弹：我双手握对方单(左)腕由内向外再向内侧下方拉拽，左腿冲弹对方右腿踝关节上部(图 29—1)。

(2)小袖摁脖弹：我右手握对方小袖，左手摁其颈，左腿冲弹对方右腿踝关节上部。

(3)大拿弹：我右手抓握对方小袖，左手抓握对方大领弹，左腿冲弹对方右腿踝关节内侧(图 29—2)。

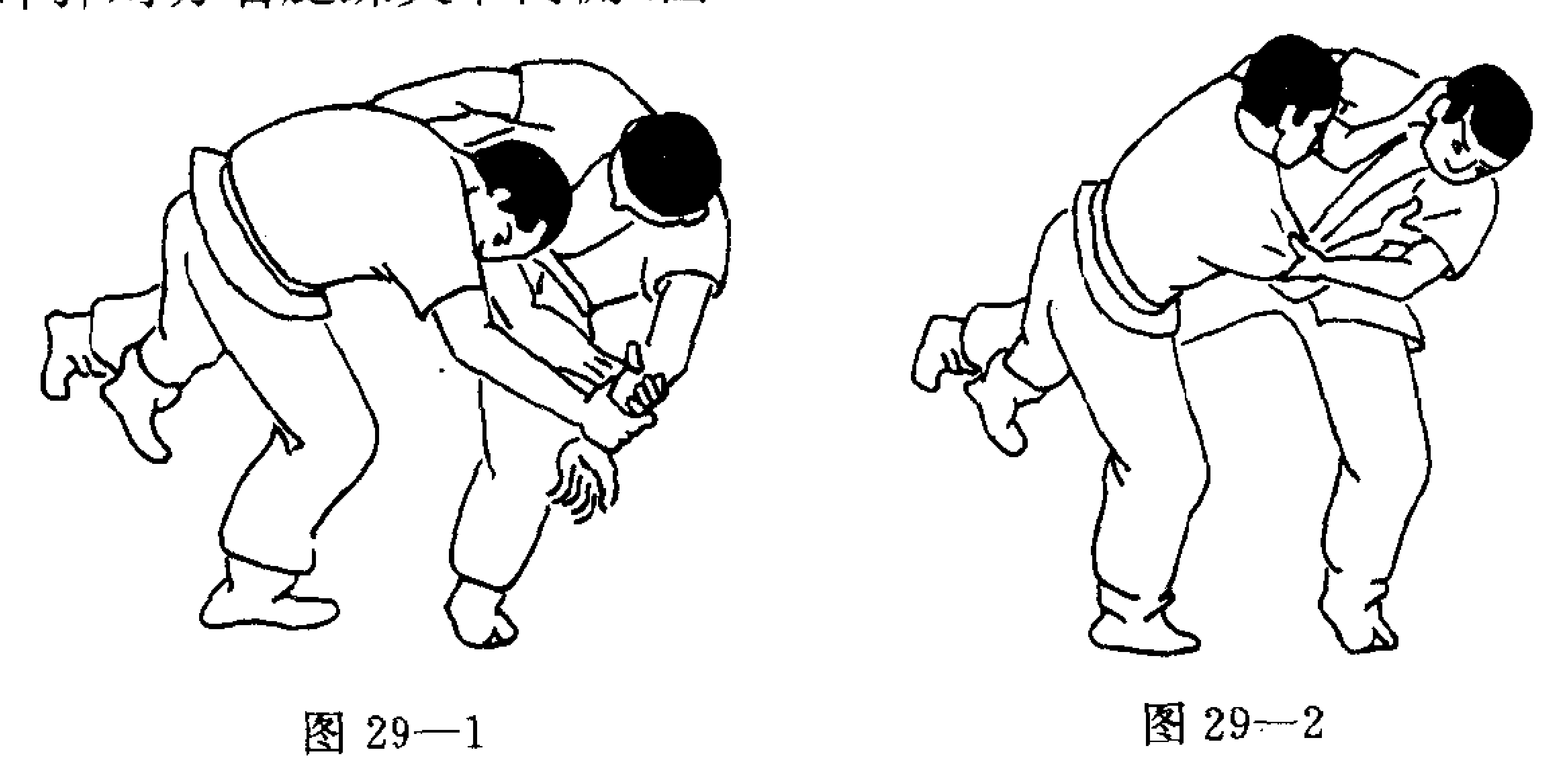


图 29—1　　图 29—2

(4)小袖偏门弹：我右手抓握对方小袖，左手握对方偏门，左腿冲弹对方踝关节侧。

(5)掸手弹拧子：我右手抓握对方小袖，对方意欲抓我右手小袖时，我左手拍掸对方左手，左腿弹对方右腿踝关节内侧。

(6)冲腿弹：当对方右架拉我走时，我左腿向对方裆内冲对方右腿踝关节内侧。

(7)握腕弹：我右手握对方左腕，左手摁其颈，左腿冲弹对方右腿踝关节内侧。

弹拧子的破解和反攻动作(以左架进攻为例)

可放松横跨步，破坏对方重心，使之横移。另外可松肩下蹲，跪腿逃脱或掏对方左腿，向对方身上欺力。

2. 手豁

是技巧性强的动作，需要上下配合，诱使对方失头，我顺势进攻。技术特点是：我左手反撩对方右腿内侧，下蹲头顶对方胁下，紧右手向上豁左手。步法为背步和上步，底手变化有以下几种（以左架进攻为例）：

（1）偏门手豁：我右手抓握其偏门豁。

（2）反挂门手豁：我右手反挂对方直门豁。

（3）小袖手豁：我右手抓握对方小袖豁（图 30—1、30—2）。



图 30—1

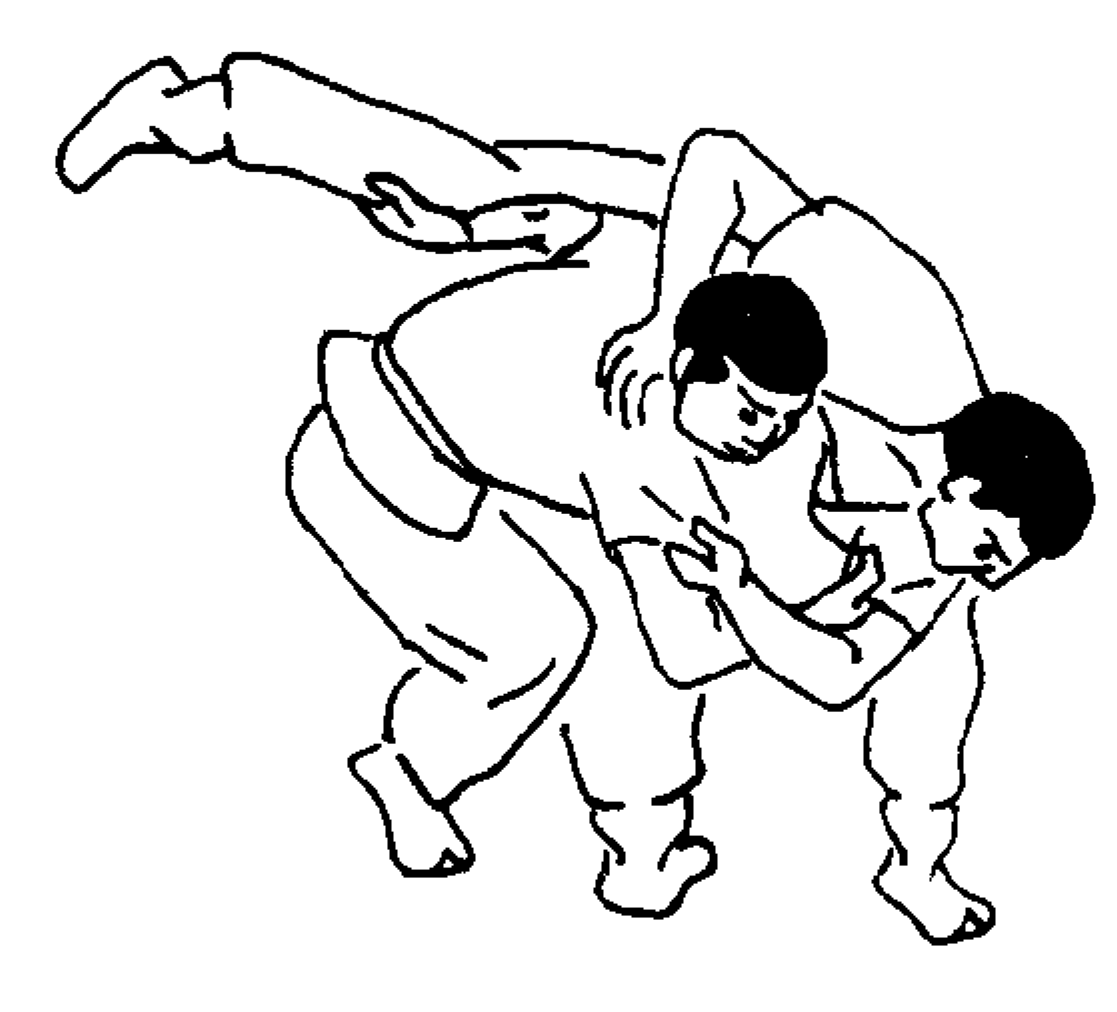


图 30—2

（4）直门手豁：我右手抓握对方直门豁。

（5）捯胳膊手豁：我右手捯对方同名臂豁。

（6）串头手豁：当对方抓握我上手大领时，我串头手豁。

手豁的破解和反攻动作（以左架进攻为例）

以相为主双腿向左横移，重心下降，紧左手抬头可破解。另外可顺式用手别。

（十三）抱腿

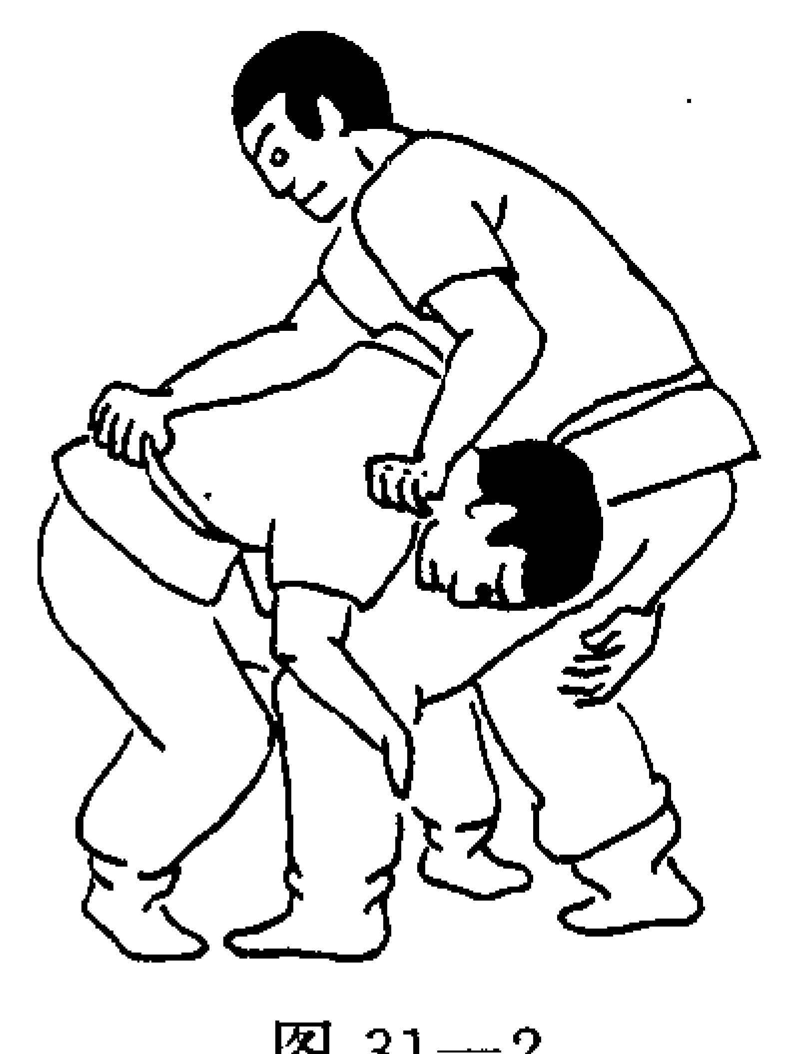
抱腿：是中国跤术特有的技术动作，成功率较高，清末善扑营

有搬腿陆、善抱腿，名贯京城。近年来山西、云南等地跤手发展了抱腿技术，形成了独特风格，丰富了中国跤的技术动作。

抱腿的特点是，攻防兼备，使对手防不胜防，抱腿分单手抱，双手抱，散手抱和抓手抱。抱腿动作变化无常，前面讲的掏腿、扒拿、手豁、搬打得合、穿腿等也可属抱腿范畴。抱腿动作简练，步法灵活多变，主要步法有上步，蹦步前后移动。抱腿动作繁多，简介如下（以左架进攻为例）：

（1）散手抱：对方未抓握我跤衣时，我主动下蹲前移抱单腿或抱双腿（图 31—1、31—2）。


图 31—1


图 31—2

（2）抓腕抱：我主动抓对方单腕抱单腿或双腿。

（3）抢底手抱：我主动抓对方小袖或直门，抱对方单腿或双腿。

（4）推肘抱：当对方抓握我大领、小袖、直门时，我向侧方躲闪低头，推肘下蹲，可抱单腿或撤底手抱双腿。

（5）抹捆脖抱，我一手抹捆其颈，顺式抱其单腿或双腿。

（6）捯胳膊抱：当对方欲意抓我左手时，我左手向外拦其臂，右手捯握其肘、顺式下蹲抱单腿或双腿。

（7）裂手抱：对方抓握我大领、小袖、直门、偏门时，我蹬对方手顺式抱单腿或双腿。

（8）串头抱：当对方抓握我大领、小袖时，我串头下蹲抱腿。

(9)插抱：我左手插对方右侧腋下，右手抓握对方小袖或直门，假簸真抱单腿或双腿。

(10)蹬手抱：当对方抓握我中带、直门时，我双手蹬对方的手，顺式向内拉拽下蹲抱单腿或双腿。

(11)扒腰抱：我左手扒抱对方腰，右手抱对方单腿翻腰向后摔(图 31—3)。

(12)搓窝抱：我左腿搓对方右腿时，顺式下蹲抱对方单腿，对方搓我时也可抱腿反攻。



图 31--3

(13)穿腿：我右手抓握对方小袖或直门，下蹲左手穿对方裆内站起，可向前摔，也可向后摔或侧摔(图 31—4)。

(14)捡腿：当双方刚出跤架时，我迅速弯腰捡对方前腿踝关节处，使其倒地。

(15)穿裆靠：我右手抓握对方小袖或直门下蹲左手由对方裆内抱对方左腿，也可反挟右腿，左腿上置对方右腿后，头枕对方小腹翻腰向后仰，将对方摔倒(图 31—5)。



图 31—4



图 31—5

(16)抱单腿枕：我右手抓握对方小袖或直门，左手由外侧抱其右腿或挟右腿内侧向后翻腰。

抱腿摔法繁多，变化无常，施技中可随意向前、后、左、右四方摔，可变其他动作，抱腿的破解和反攻动作如下（以左架进攻为例）：

(1)反抱：当对方抱我腿时，我根据情况反抱他腿。

(2)正抱：当对方抱我单腿时，我连同其臂带腿一起抱。

(3)反抱：当对方抱我单腿时，我弯腰由对方侧后反抱对方单腿，向上方提掀。

(4)摁脖抱：当对方抱我腿时，我单手摁对方脖，弯腰反抱腿（图 31—6）。

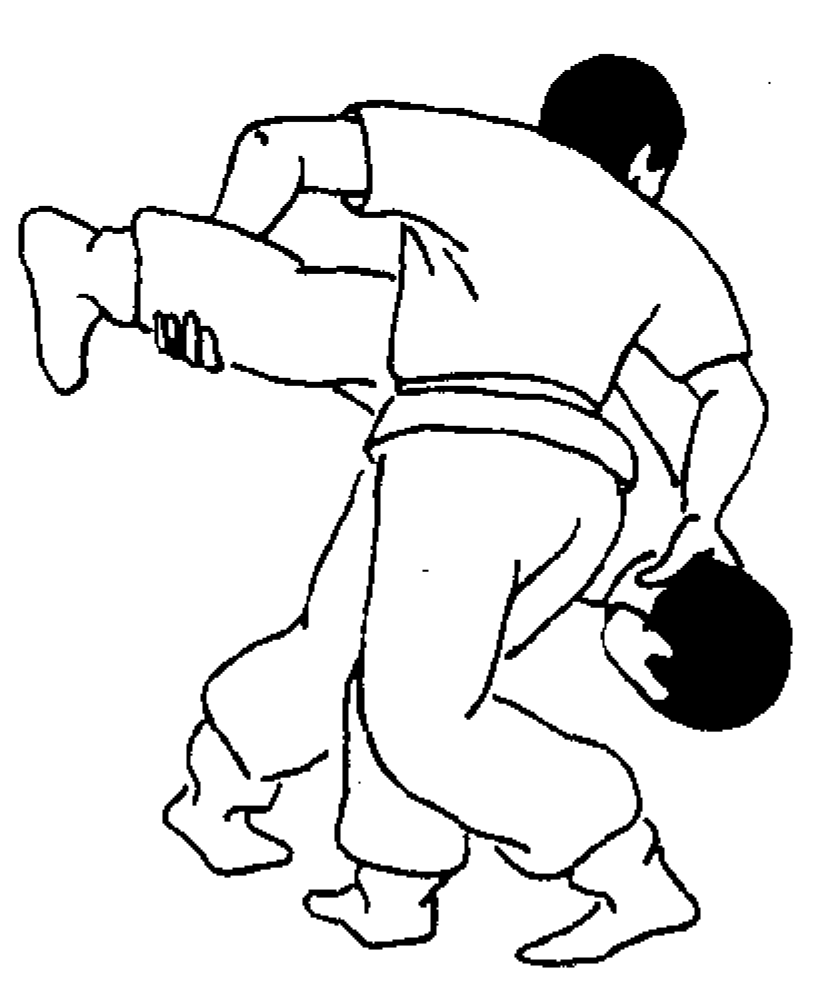


图 31—6

(5)搓窝：当对方抱我左腿时，我顺式搓其右腿。

(6)踢：当对方抱我左腿时，我迅速踢其右腿或左腿里统子。

(7)切：当对方抱我左腿时，我用左腿切对方左腿。

(8)窝勾：当对方抱我左腿时，我左腿由内缠对方左腿，挟颈上步向后翻。

(9)吸：当对方抱我左腿时，我左腿脚外侧吸挂对方左腿外侧，双手分握其后带和大领（图 31—7）。



图 31—7

(10)扦：当对方抱我左腿时，我左腿扦其左腿。

(11)别：当对方抱我左腿时，我左腿别对方左腿。

(12)勾：当对方抱我左腿时，我左腿勾撩对方右腿内侧。

(13)死胳膊揾：当对方抱我左腿时，我左手由外侧圈对方大臂，左腿入对方裆内，长腰转脸紧右手。

(十四)挤、搀、掰

1、挤

挤又叫挤桩。技术特点是我左腿(前腿)膝顶对方右大腿外侧，右腿向侧后方跨步(左腿如向上提膝叫顶桩，动作特点和挤桩相同，不再立项论述)。双手向下后方拉拽使其后倒，挤桩的步法为垫步和背步，手法变化如下(以左架进攻为例)。

(1)大拿着挤：我左手抓握对方大领，右手抓握对方小袖或直门挤(图32—1)。

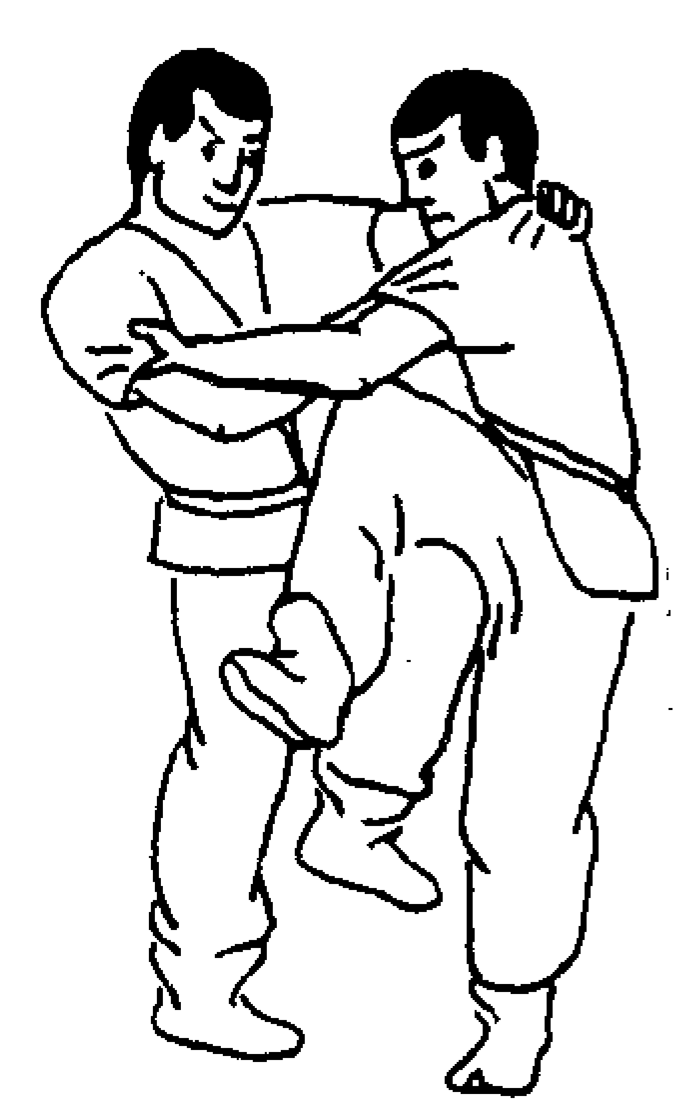


图 32—1

(2)中带挤：我左手抓握对方中带，右手抓握对方小袖或直门挤。

(3)偏门小袖挤：我左手抓握对方偏门、右手抓握对方小袖挤。

(4)偏门中带挤：我左手抓握对方偏门，右手抓握对方中带挤。

(5)拿腕挤：我右手抓握对方右腕，左手抓握对方大领挤或抱脖。

(6)捯胳膊挤：我右手捯对方右臂，左手抓握对方大领挤。

2、搀

和挤近似，其特点是我左手搀插对方左臂腋下，抱大臂向侧前上方搀，右手握对方偏门或小袖，左腿管对方右腿膝外侧，右手向前捅。搀管可变别子、揣、手脚别、踢、顶桩等动作、手法变化不大，步法为上步、背步。搀管不同于挤桩，挤桩是双手合力，向侧后拉揌、搀、管是紧底手向侧上方搁捅(图33—1)。

3、掰

搿又叫搿歪子、抹眉子。它和挤桩近似，其特点是左手抱对方脖颈由后面扒其肩，如左手扒其下膀叫搿歪子，如左手扒其眉上叫抹眉子，搿子属力量型动作，可变性差，步法为透步、背步等，右手变化有以下几种（以左架进攻为列）：

（1）小袖搿：我右手抓握对方小袖左手搿（图 34—1）。

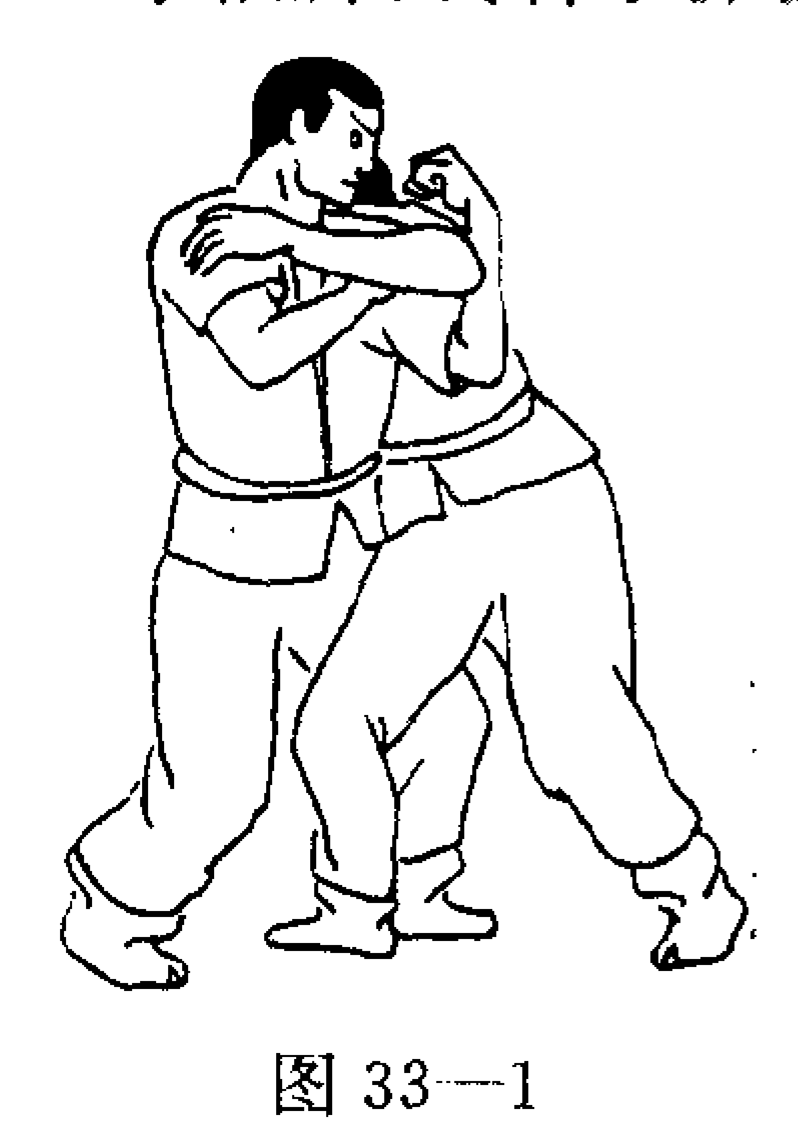


图 33—1

图 34—1

（2）直门搿：我右手抓握对方直门左手搿。

（3）偏门搿：我右手抓握对方偏门左手搿。

（4）中带搿：我右手抓握对方中带左手搿。

（5）捯胳膊搿：我右手捯对方右大臂，右手搿。

（6）拿腕搿：我右手握对方右腕左手搿。

以上三个动作近似，均用我左腿膝关节管住对方右腿膝外侧，不提膝抬腿，如果提膝抬腿叫顶桩或桩顶，顶桩是常用动作，和挤、搀、搿近似不再立项论述。

挤、搀、搿的破解和反攻动作简介如下（以左架进攻为例）：

（1）大得合：又叫涮葫芦，当对方管我腿时，我右腿顺式向外旋，挂打对方左腿。

（2）躺扒：当对方管我腿时，我右腿顺势扒对方右腿，向后躺。

（3）揣：对方进攻时，我顺势进肩入腰揣。

（4）入：对方进攻时，我顺势进腰入。

(5)躺刀：对方进攻时，我右腿，顺势刀对方右腿。

(十五)搂子、里刀勾

1、搂子

是对脸绊子，其技术特点是我左腿搂刮对方右腿外侧，双手向前下方推摁。搂子可变肘、挤桩等。步法以上步为主，手法变化简介如下(以左架进攻为例)。

(1)大拿搂：我左手抓握对方大领，右手握对方小袖搂。

(2)捯胳膊搂：我左手捯对方左臂，掳肘捯胳膊搂。

(3)偏门小袖搂：我左手抓握对方偏门，右手抓握对方小袖搂。

(4)小袖中带搂：我左手抓握对方中带，右手抓握对方小袖搂。

(5)偏门中带搂：我左手抓握对方偏门，右手抓握其中带搂。

(6)中带插搂：我左手插对方右侧腋下，右手抓握其中带搂(图 35—1)。

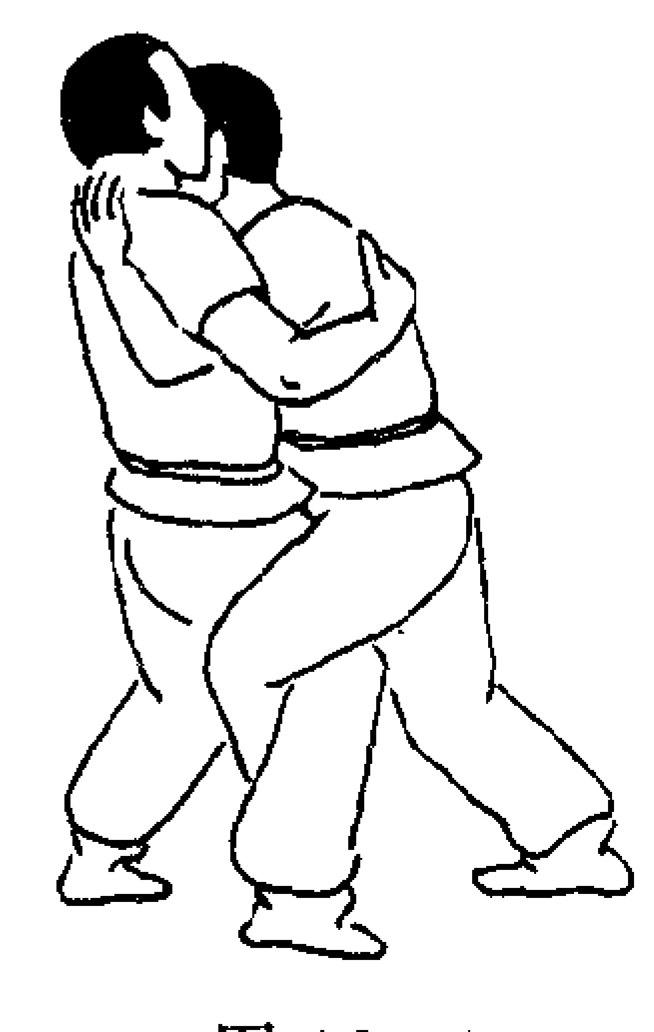


图 35—1

(7)小袖插搂：我左手插其异名侧腋下，右手抓握其小袖、上步搂。

(8)直门插搂：我左手插对方右侧腋下。右手抓握其直门，上步搂。

(9)双手插搂：又叫合脯楼子，我双手同时插对方腋下搂。

搂子的破解和反攻动作(以左架进攻为例)：

(1)勾子：当对方搂我时，我迅速转体向后方撩右腿。

(2)大得合：当对方搂我右腿时，我右腿向外挂对方左腿，又叫

涮葫芦(图 35—2)。


图 35—2

(3)入:当对方搂我右腿时,迅速背步入腰,进胯紧右手。

(4)窝勾:当对方搂我右腿时,我缠挂对方左腿,紧右手向后翻。

2、里刀勾

是技巧性很强的对脸绊子,技术特点是我左腿由对方裆内勾挂对方左腿内侧。紧右手,含胸向下用力。刀勾破本不大成功率较高,步法以上步为主,手法有以下几种变化(以左架进攻为例)。

以右手抓握对方小袖为例:

(1)我左手抓握对方大领刀,叫大拿着刀。

(2)我左手抓握对方偏门刀。

(3)我左手抓握对方中带刀。

(4)我左手插对方右侧腋下刀。

(5)我左手抱对方左侧大臂刀,叫抱胳膊刀。

(6)我左手反挟脖刀。

其他手法变化有以下几种:

(1)捯胳膊刀:我左手捯对方左臂刀(图 36—1、36—2)。

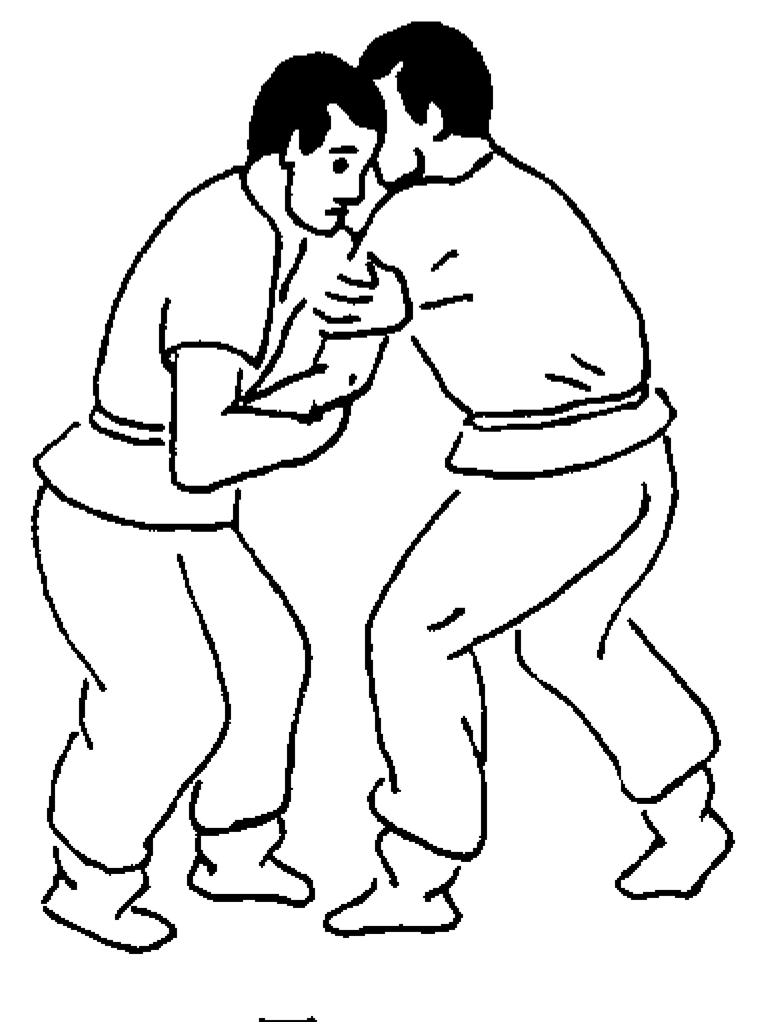

图 36—1


图 36—2

(2)双手插其腋下刀，叫合脯刀勾。

(3)我用手别、揣、入时，对方扒抱我腰，我左腿刀其左腿，紧右手向后仰腰砸其身上，也可主动进攻，叫躺刀、躺刀和刀勾近似，攻防兼备前面已有论述，不再立项专述。

里刀勾的破解和反攻动作（以左架进攻为例）：

(1)正咬：对方刀我左腿时，我左腿主动反刀对方左腿。

(2)踢底桩：对方刀我左腿时，我左腿踢对方右腿胫部(图36—3)。

(3)掏腿：对方刀我左腿时，我掏对方左腿。



图 36—3

（十六）跤绊拾遗

随着时代的变迁和摔跤技术的提高，有很多技术动作(跤绊)，已不适应现代竞技要求，有的动作自己先触地或有伤对方的反关节动作，已被现代规则所淘汰(如喜雀蹬枝、盘腿搂、铁胳膊撑子等动作)。

为了全面继承中国式摔跤技法内容，把即将失传的跤绊作为资料，现整理如下，谨供参考。

1. 千斤坠

当对方揣，入我时，我重心下降，双脚或单脚由对方身后，向外挂撑对方小腿内侧，紧手下沉，不容易被摔倒。

2. 铁母狗子

我左手扒抱对方腰，右手由对方膝前搬对方左膝下部，我左手由对方身后两腿间，握自己右小臂，左肩向前扛对方即倒(图37—1、37—2)。

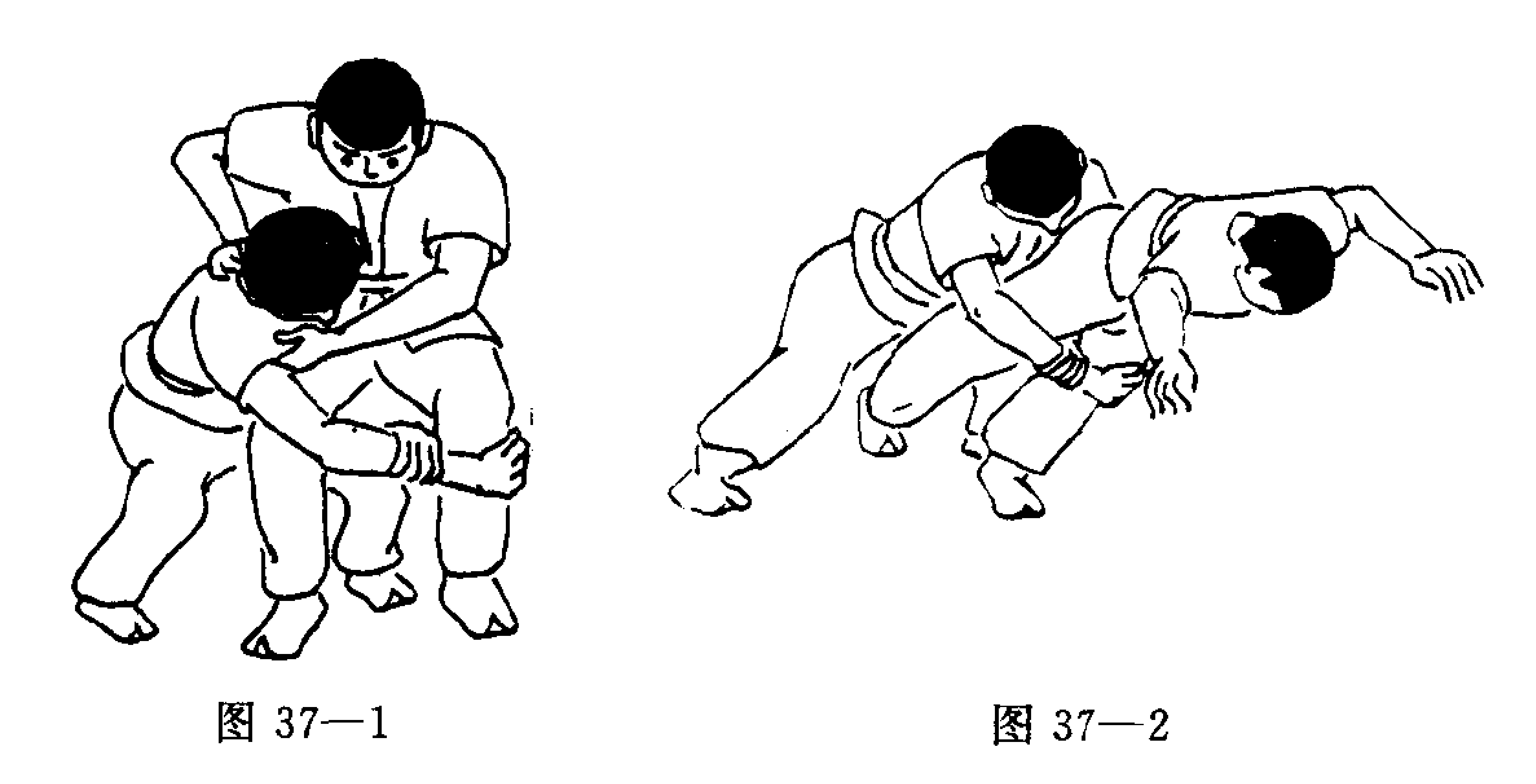


图 37—1　　图 37—2

3. 黑驴滚鞘

属反关节动作。简介如下,谨供参考(图 38—1、38—2)。

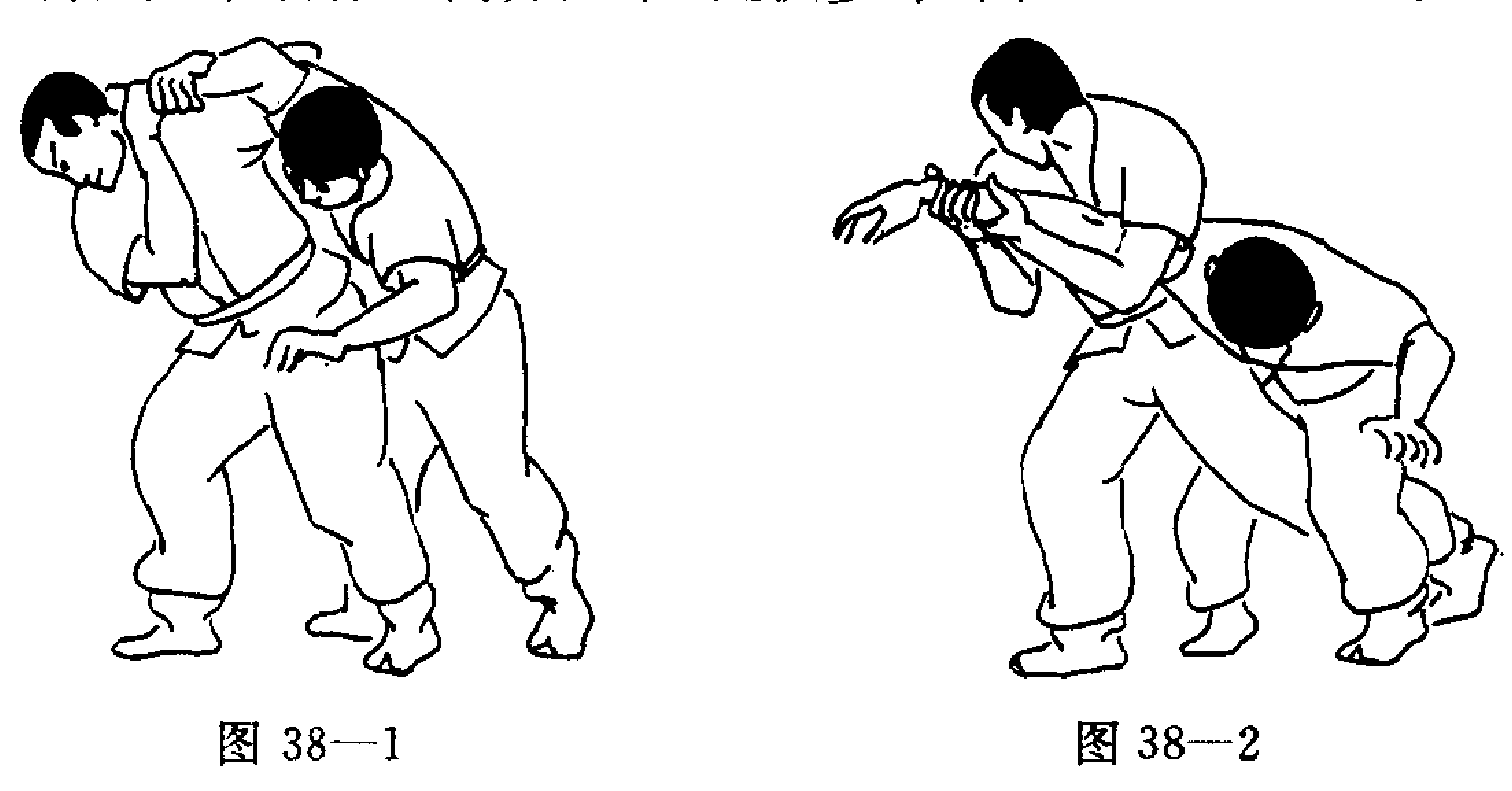


图 38—1　　图 38—2

(1)挟臂滚:当对方由我左侧抓握我大领时我双手握扣死其腕,左肘挟其臂,长腰转体随之翻滚倒地,压砸对方身上,使其不能动转。

(2)扣腕滚:当对方右手握我偏门时,我右手扣死其腕,左手抓握对方直门、长腰转体随之翻滚倒地。压砸对方身上。

4. 鲤鱼打挺

我抱对方腿时,对方在我背上双手抱我腰,我双手握牢其双腕,

双肘挟对方双臂，上步深蹲翻腰背向下，砸压对方身上。属反攻动作。

5. 撑抹

属反攻动作，当对方掴我左手臂时，我顺式右手抱其脖颈，左手向前上方撑胸腹间，左腿冲对方裆内，紧手弯腰使其倒地（图39—1、39—2）。



图 39—1



图 39—2

6. 小鬼推磨

属反关节跤拿法，简介如下（图 40—1）：

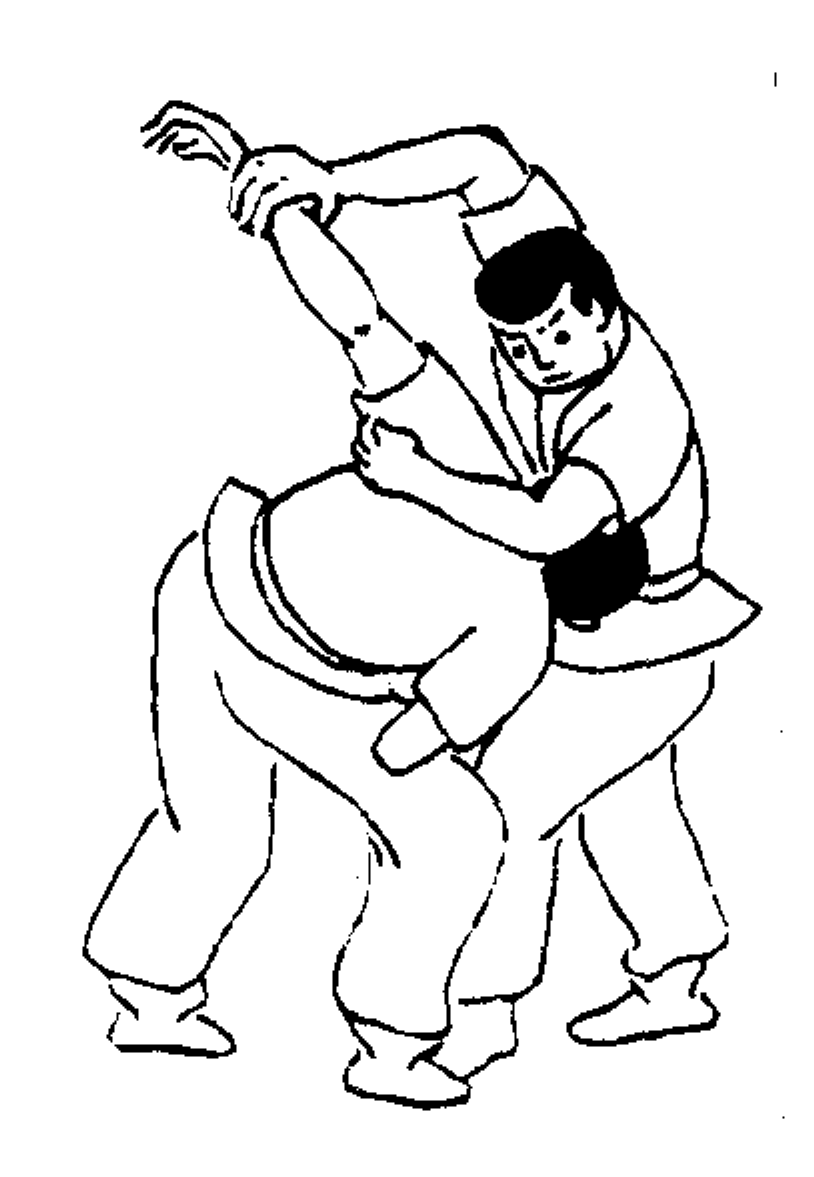


图 40—1

（1）握腕抱：我右手抓握对方左腕，左手抱对方左臂向上搀，右手向对方背后推，左腿顶撞对方左腿内侧使其倒地。

（2）握腕挟：我右手抓握对方左腕，左手挟对方左臂、右手向对方背后推，左腿顶撞其左腿内侧使其倒地。

（3）握腕扣肩：我右手抓握对方左腕，左手抠扒对方左侧肩下，右手向对方背后支推，左腿顶撞对方同名腿内侧。

7. 拉车

又叫老牛倒拉车，属反攻动作，拉车分握腕拉和挟头拉两种。

(1)握腕拉车：当对方由我身后双手抱我腰时，我双手握其腕，挟其双臂，向下坐力，双腿向前移，抬头仰身向前拉。

(2)挟头拉车：当对方由侧方抱我腰时，我左手挟对方头颈，右手抓握对方小袖，向下坐力，双腿向前移，抬头仰身向前拉。如我双手抱对方头为犯规。

8. 外打小得合

当对方抓握我右侧大领时，我串头钻出，左手抱其腰，左腿跪打对方同左外侧。该动作膝触地为失分。

9. 黄鼠狼拉鸡

当对方由背后抱我腰时，我弯腰由裆内抱拉对方单腿，向后下方坐臀（图 41—1、41—2、41—3）。

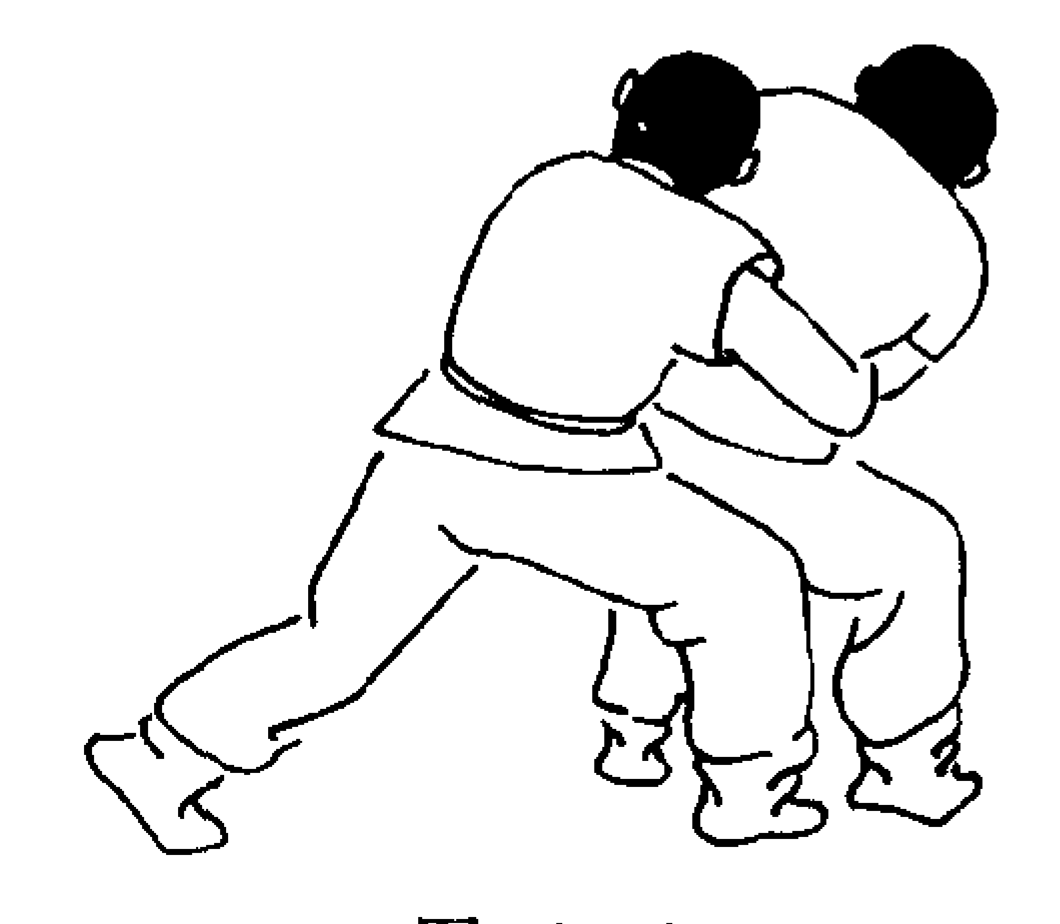


图 41—1

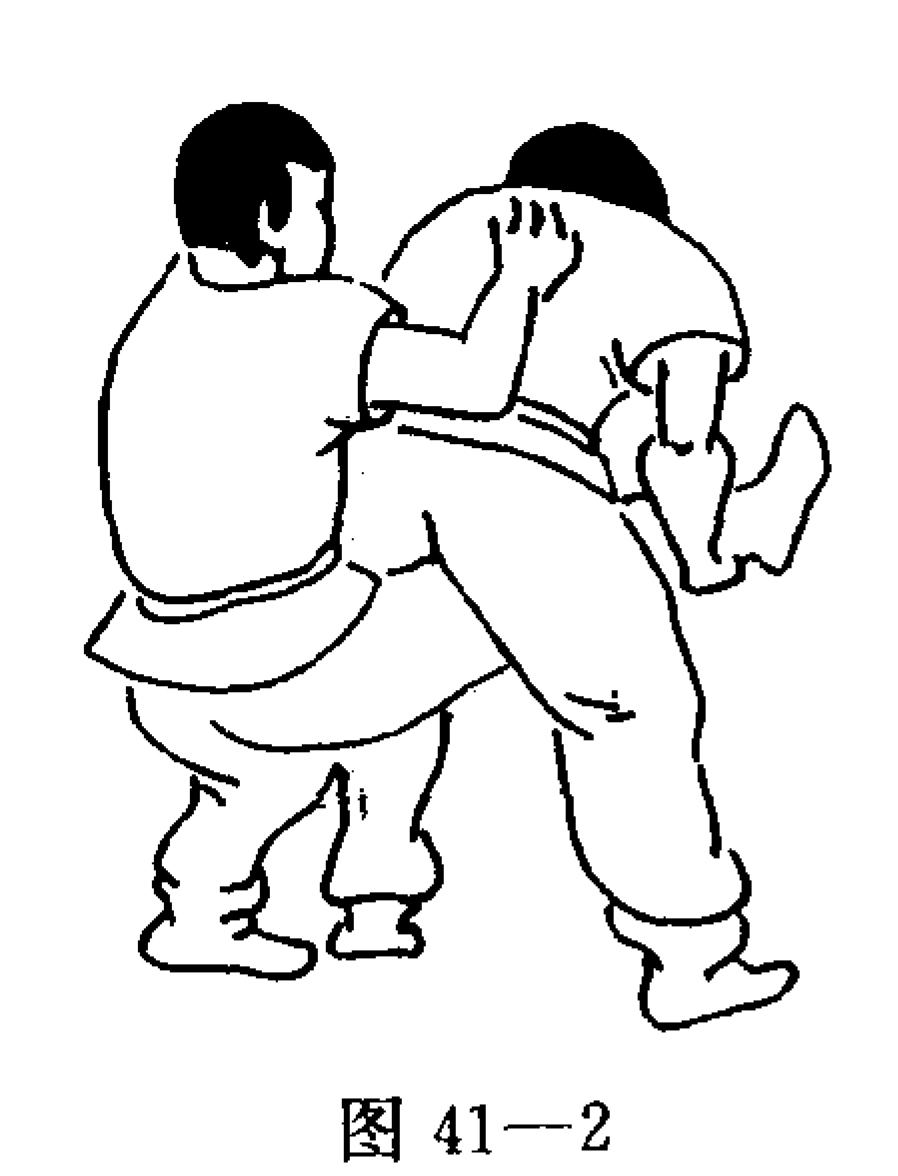


图 41—2

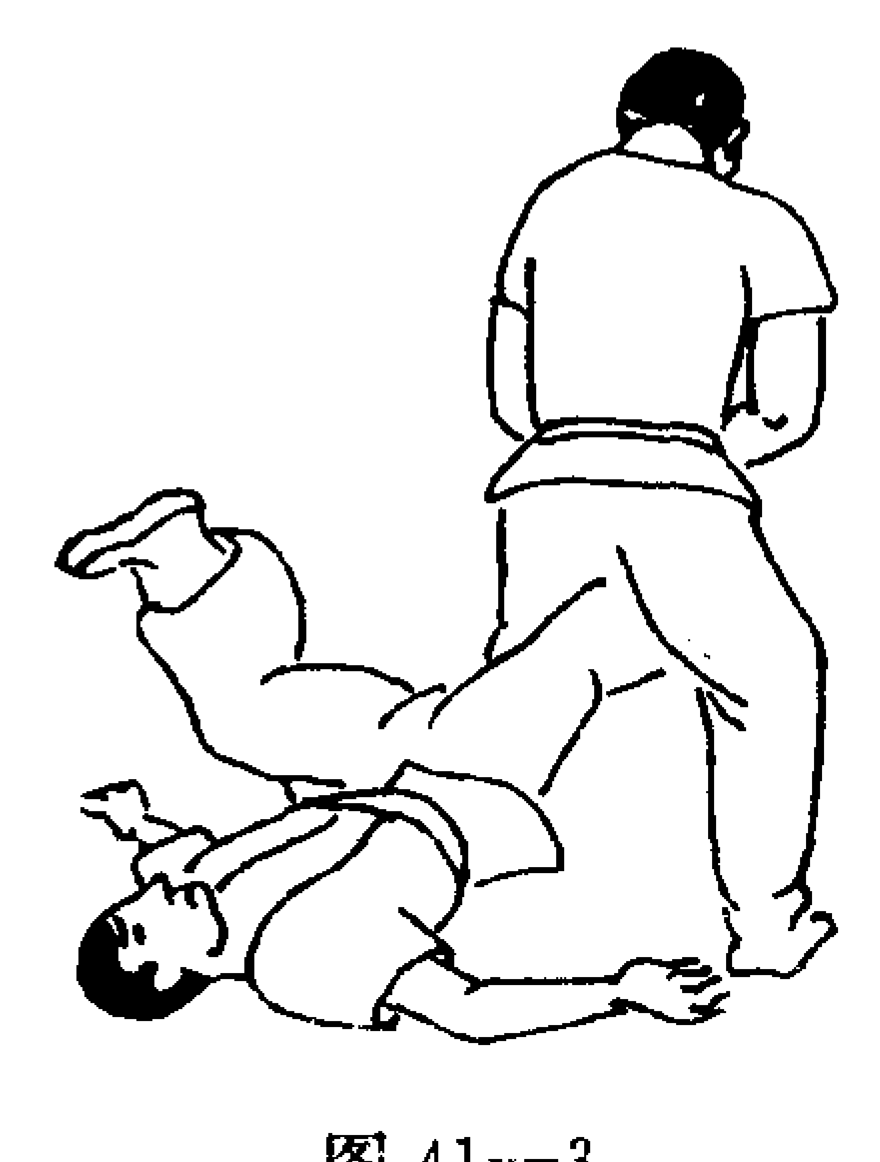


图 41—3

10. 摔鞭

是技巧性很强的技术动作。借人之力，顺人之式，用较小的力

量将对方摔倒，摔边接近弹拧子，我左腿（前腿）外脚面弹其右腿，内侧叫弹拧子，不抬腿弹对方叫摔边。摔边以背步为主变化不大，几种手法变化简介如下：

(1)双剁腕摔鞭：当对方左手正握我右手腕时，我右手向外翻转握其掌根，左手握对方左腕，双手向外翻转向内下牵引，使之倒地（图42—1、42—2）。

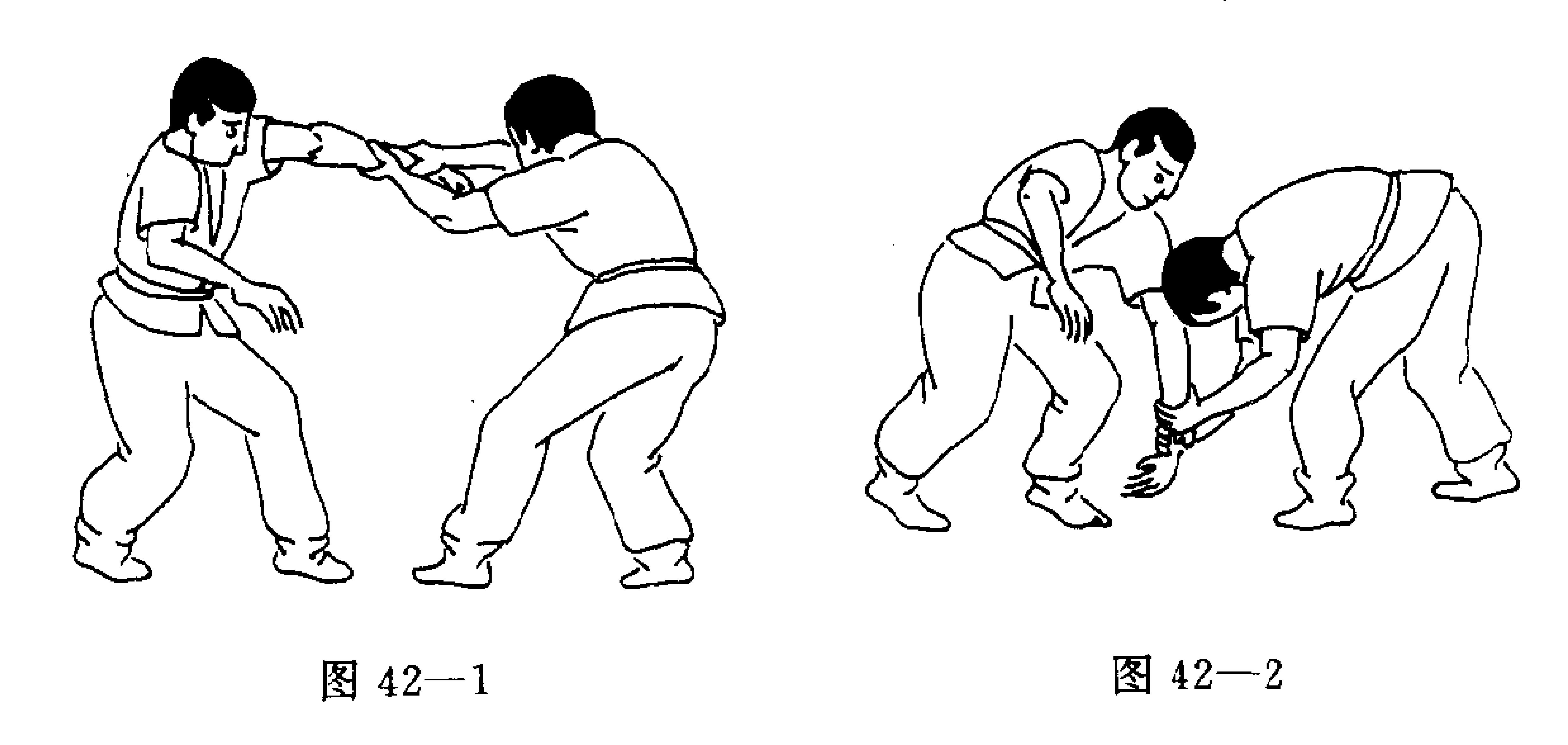


图42—1　　图42—2

(2)掸手摔鞭：我右手抓握对方左侧小袖，对方欲意抓握我右侧小袖时，我左手猛向外拍打其手，右手顺式向下外侧转腕拉拽，使之倒地。

(3)牵手直门摔鞭：我左手握对方左腕，右手抓握其直门，双手向外下方拉拽，使之倒地。

(4)牵手挂门摔鞭：我左手握对方左腕，右手反挂门，双手向外下方拉拽，使之倒地。

(5)拍脖摔鞭：我右手抓握对方左腕，向外下方拉拽，左手拍摁对方右侧脖颈，使其倒地。

11. 喜雀蹬枝

我双手抓握对方直门，主动向后仰卧倒地，单腿蹬对方小腹，将对方由体前摔过头顶。由于自己先触地失分，已被淘汰。

12. 铁胳膊撑子

属犯规动作已被淘汰，前面略有论述，现将手法变化介简如下（属反关节拿法）：

（1）挟双臂：对方同时抓握我直门和偏门时，我右手由其左腕上扣牢对方左腕，使其双手不能松开，我左手由对方双臂上挟其大臂，可用勾、入、别等动作（图 43—1）。

（2）挟单臂：对方同时抓握我双小袖或双直门时，我右手由其左腕上扣牢对方右腕，使其双手不能松开，我左手由对方右臂下向上挟对方左大臂。可用勾、入、别等动作（图 43—2）。

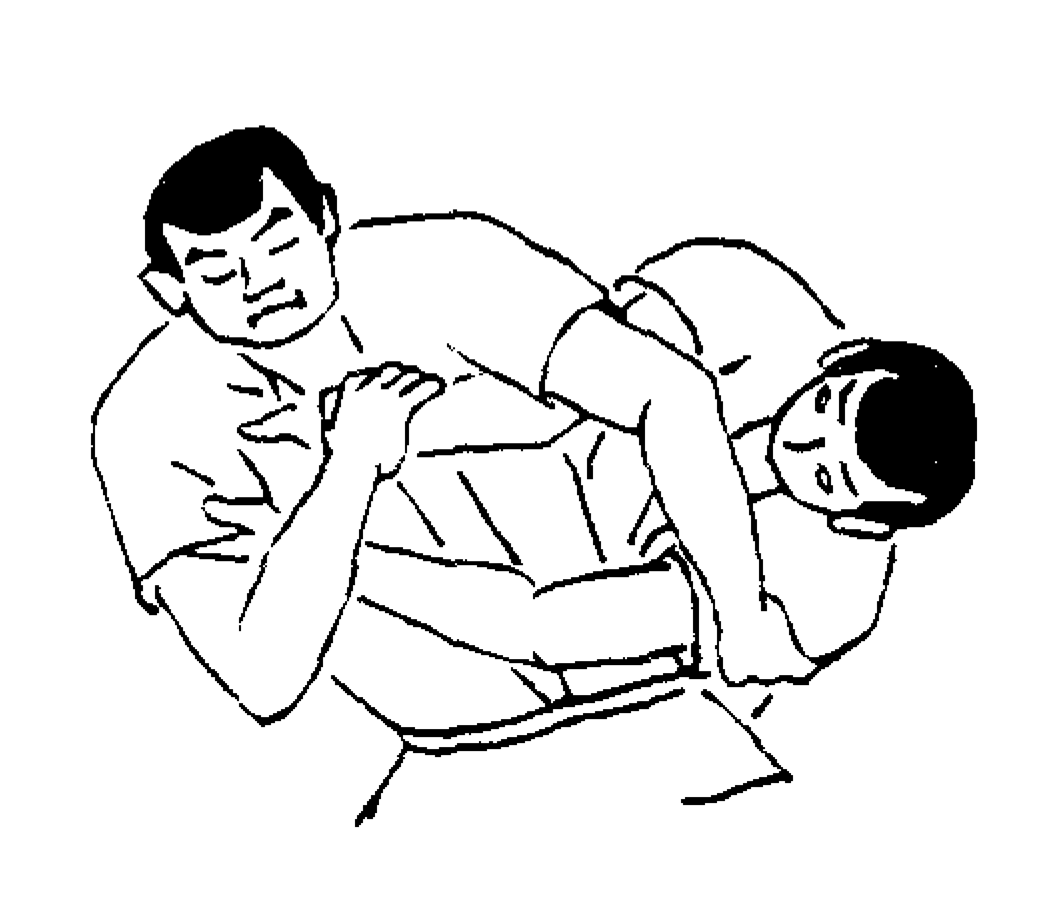


图 43--1

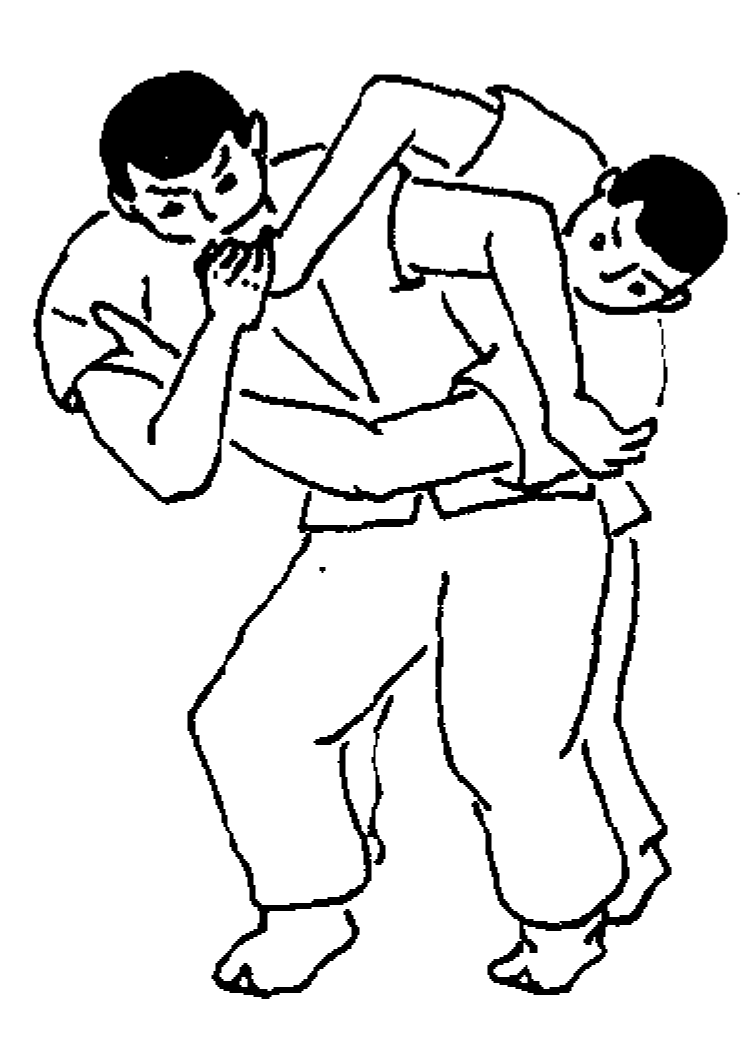


图 43—2

（3）抱双臂：双方同时抓握我直门和偏门时，我右手由对方左腕上扣牢对方右腕，使之不能松开，我左手由对方右臂下抱其左臂。可用别、入、搀管等（图 43—3）。



图 43—3

（4）抱单臂：对方同时抓握我直门和偏门时，我右手由对方左腕上扣牢其右腕，使之不能松

开，我左手由对方两臂间抱对方右臂，可用别、入、搀管等（图 43—4）。



图 43—4

（5）掖脖：对方同时抓握我双直门时，我右手由对方左腕上扣牢其右腕，使之不能松开，我左手抓握对方偏门上部、肘横于胸上方，可用挤桩、大得合、别等动作。

（6）搬腕：对方同时抓握我双直门时，我右手由对方左腕上握牢对方右腕，我左手由对方右腕上握牢对方左腕，可用入、别、切等动作。

13. 倒背金人

我右手掴对方右臂，对方转体意欲用左肘撞我时，我顺式用左臂向上插其同名臂（左臂）使其背对背，紧右手入腰低头转脸（图 44—1、44—2）。

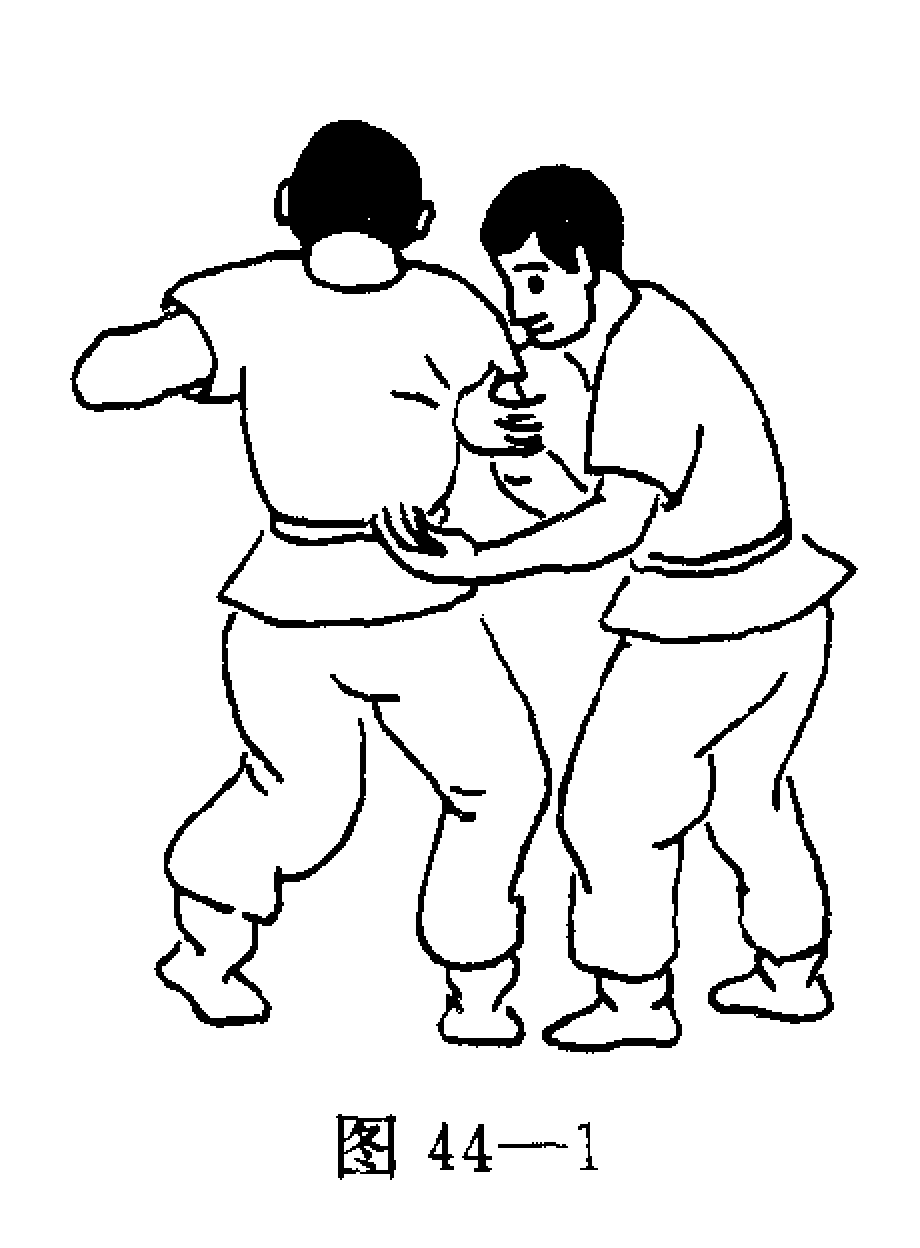


图 44—1



图 44—2

14. 抹眉子

我右手掴对方右臂，左腿管对方右腿膝外侧，我左手由对方前或由其头后抹扒对方眉间，使其向后倒。

15. 掰歪子

我右手捆对方右臂，我左腿管对方右腿膝外侧，我左手由对方头后扒抠其下腭。

16. 盘腿搂

我左手插对方右侧腋下，我左腿由对方右腿外侧盘搂其腿踝部。

17. 挎马镫

当对方抓握我左侧中心带时，我左手抓握对方大领，右手抓握小袖，左腿提膝压置对方抓我中带之小臂，促其撤手，我顺式进攻。该动作不常见属犯规动作。

18. 撒网

我双手插对方腋下或双手握中带将对方抡起至对方倒地。

19. 钝

当对方出矮架下蹲时，我双手同时拍摁对方双肩，使对方向后倒地。

20. 搬薑

对方双手抓握我中带时，我右手握扣对方单腕，左手由对方右肘下，搬对方左肘可用挤、别等动作。该动作属犯规。

七、倒地方法

中国式摔跤激烈多变，俗话说要想学摔跤，先学会挨摔。要熟练地掌握各种技术，提高自我保护能力，谨防伤害事故，首先要练倒地动作，倒地技术训练古来有之，叫操背、摔背、抢背等。打桩就是操身训练，后面另有论述。下面简介几种垫上倒地的方法。

1. 侧倒

体侧倒地：左手弯曲掌心向下着地，右手置腹前，双腿自然抬起，左右交换练习，注意倒地时双腿不可交叉(图 45—1)。

2. 侧前倒

低头侧滚翻，左手着地，双腿自然弯曲，不可交叉落地，右手拍地减震。注意滚翻时不可肩峰触地(图 45—2)。

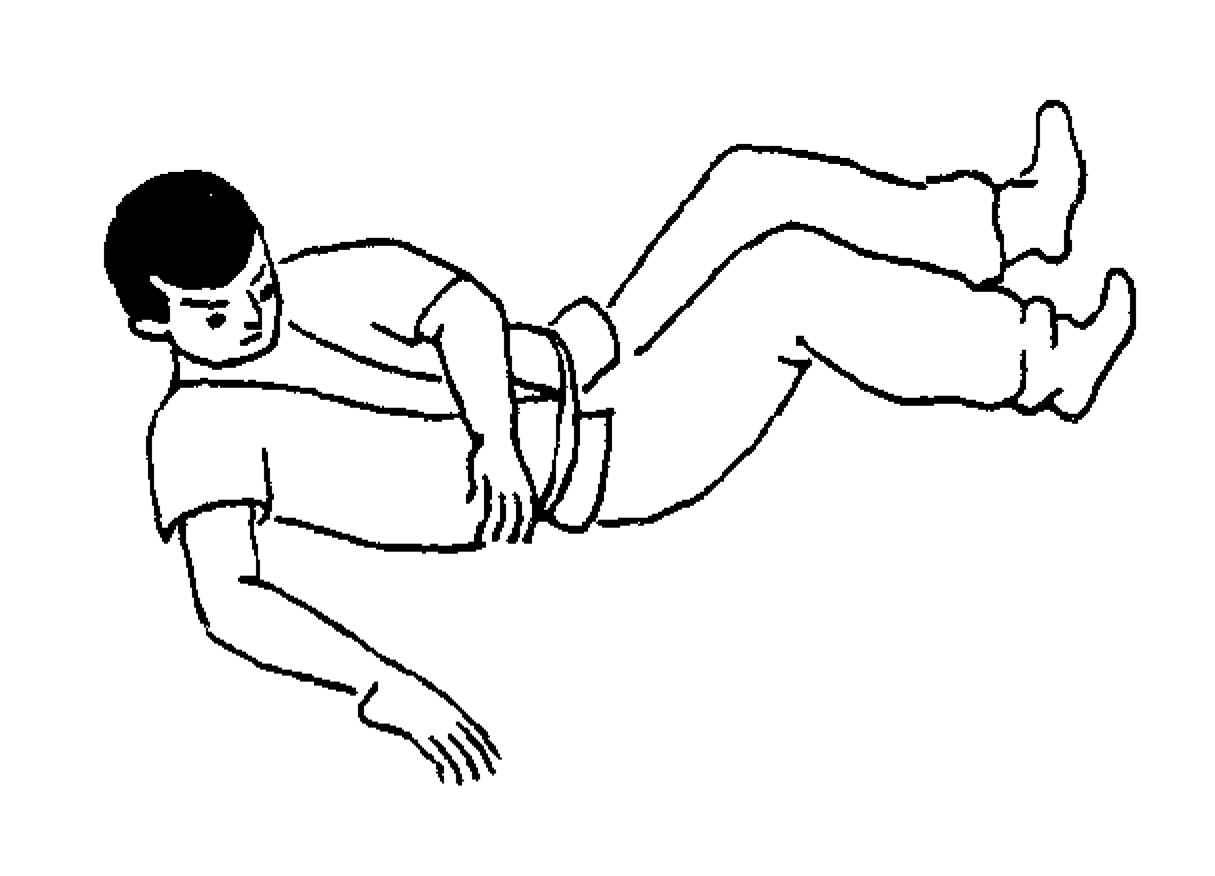


图 45—1

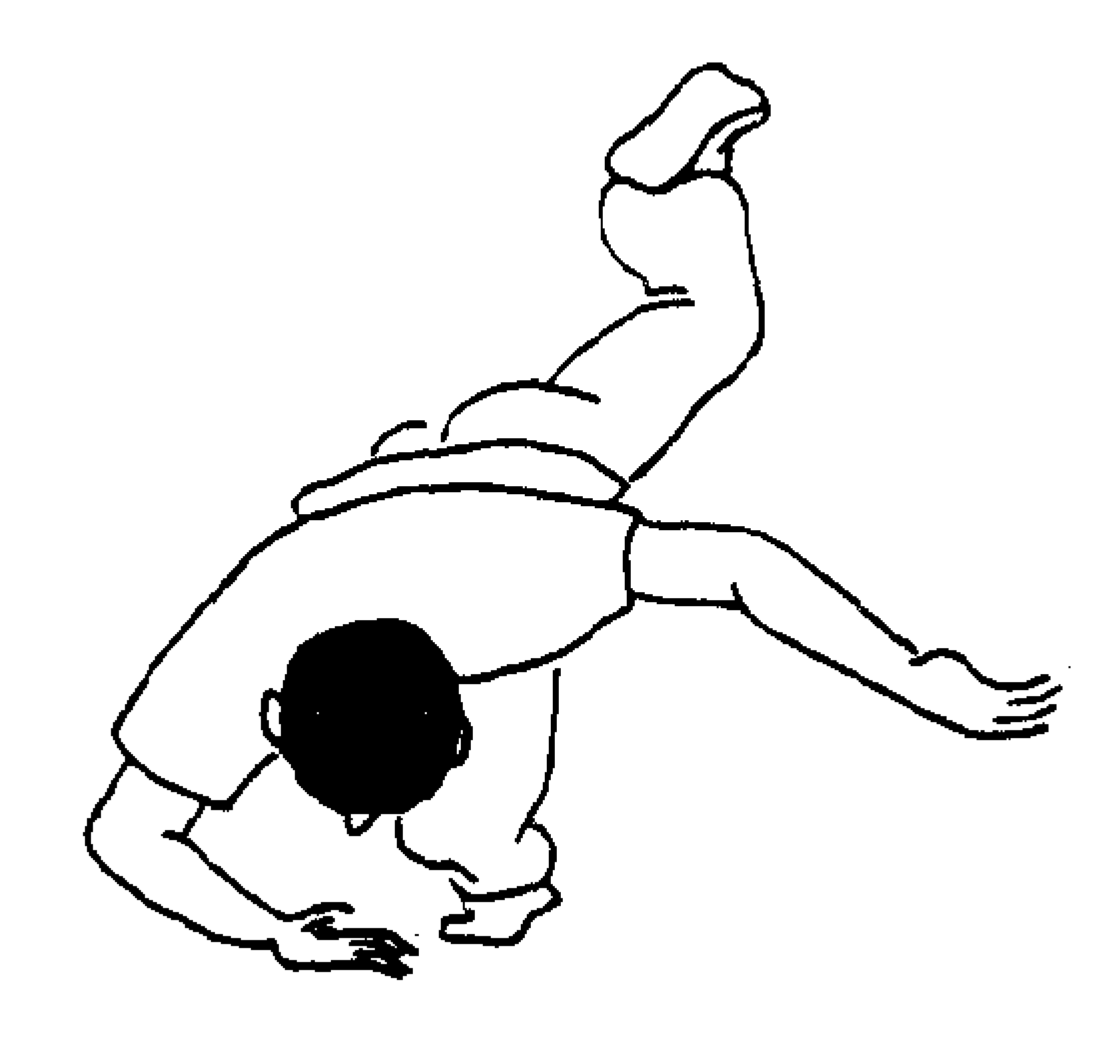


图 45—2

3. 前扑

鱼跃腹卧撑，两腿开立向前跳起，双手同时触地，双脚腾空；将支撑力迅速传至肩背，使躯干触地（图 45—3）。

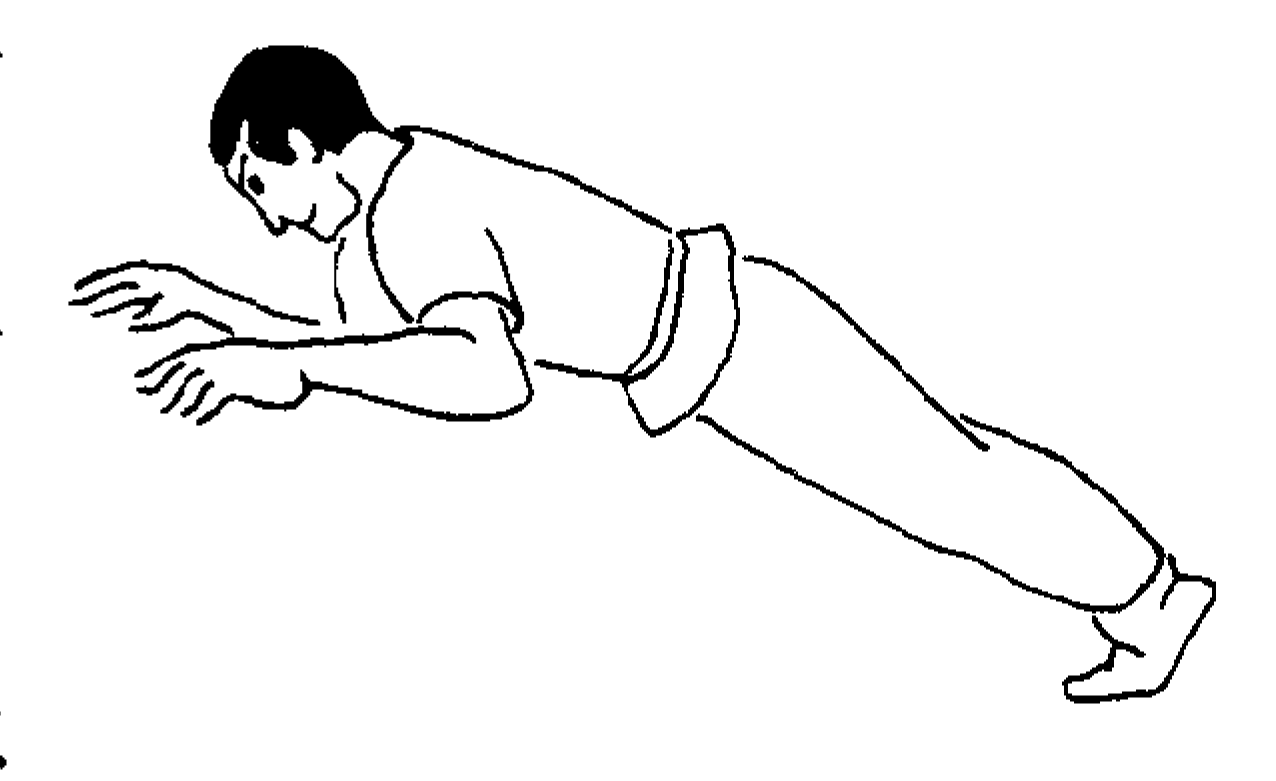


图 45—3

4. 前滚翻

双腿开立，低头团身，双手触地滚翻站起。

5. 后倒

两腿开立呈骑马裆，双手侧平举，双脚跃起向后倒腰背触地，双手掌心向下拍地减震。触地低头，下腭贴前胸，触地时适度紧张（图 45—4）。

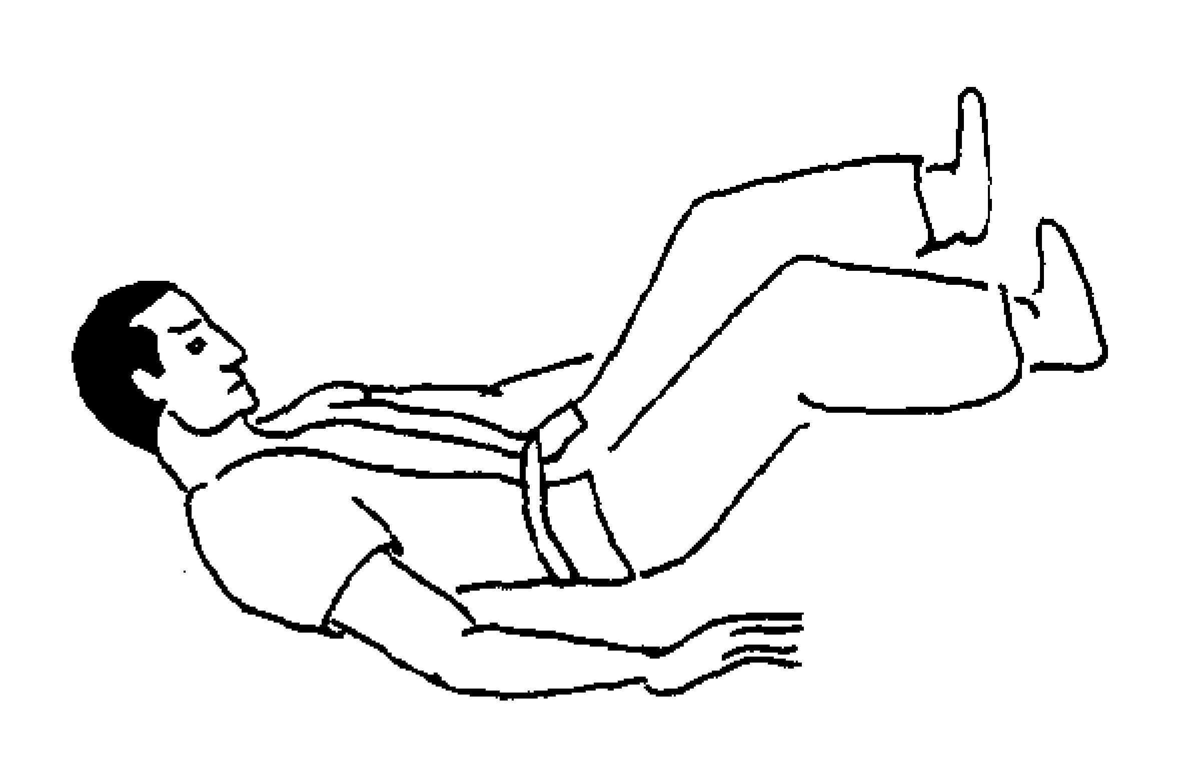


图 45—4

6. 后滚翻

两腿开立下蹲向后倒，臀背触地，双手向后拍地，低头向后滚翻站起。

第二部分　基本功

中国式摔跤基本功是经过历代名家的实践和总结，形成的一套完整而独特的专项身体素质训练方法。为了系统地提高专项身体素质，学习和提高摔跤技术，对于每个运动员基本功训练是必不可少的手段。练功不用器械的为徒手基本功，徒手功又分基础功和技术功（拌子空），用辅助器材练功为器械功。

一、徒手基本功

（一）徒手基础功

徒手基础功是提高专项身体素质、身体协调能力的基础功法，练习时要注意由浅到深，由慢到快、循序渐近，不可过急，谨防过力出伤。基本功练习要左右兼顾，不可偏重一侧，练功要全神贯注，严格要求，坚持不懈才能见成效。徒手基础功练法多样，现将流行于京、津两地的功法简介如下谨供参考（以左架为列，交替练习）。

1. 抻筋

韧带练习是专项素质基础。武术界讲要练筋长一寸，不练肉厚三分。这是强调了韧带的重要性，抻筋的目的是提高韧带能力。为练其它功法打好基础。练习时要循序渐进不可过急过猛。术语讲紧抻崩，慢抻松。抻筋方法多样，效果相同，抻筋有以下几种练法简介如下：

（1）扇腰：两腿开立与肩同宽，双手抱肘，直腰，直腿，向前下方反复扇动。抬头够脚面。双手可抱胫骨，静止一定时间。反复练习（图 46—1）。

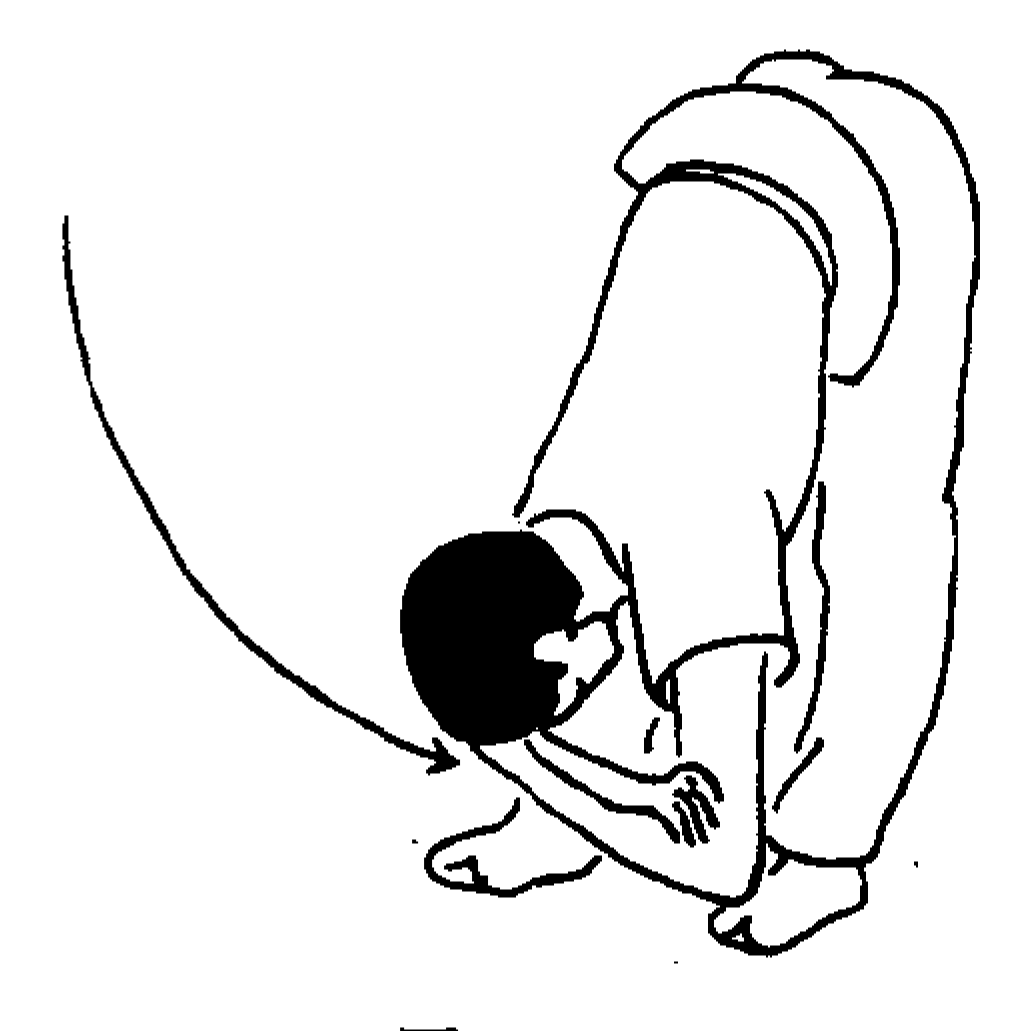
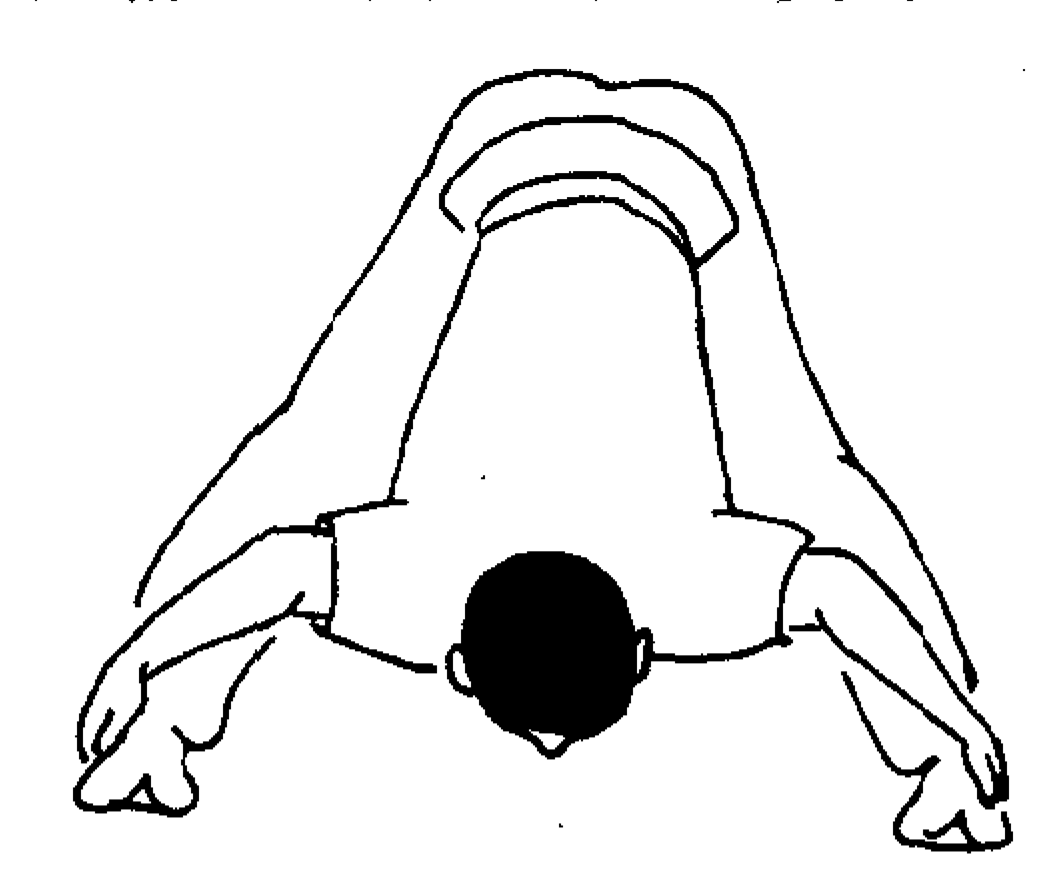


图 46—1

(2)抻单腿：两腿开立与肩同宽。上身向侧转体90°，单腿向外转，脚尖勾起，直腿，直腰向下够，双手抱脚跟，静止一定时间。反复练习。

(3)合卧裆：两腿开立呈骑马裆，直腿，直腰抱肘向下扇。双手可搬两腿脚跟，抬头脸向下够。再双手抱单腿，左耳贴右腿外侧。反复练习(图46—2)。


图46—2

(4)扑步抻筋：两腿开立呈骑马裆。左腿向侧伸出。右腿深蹲，两手抱左腿向左震压。反复练习。

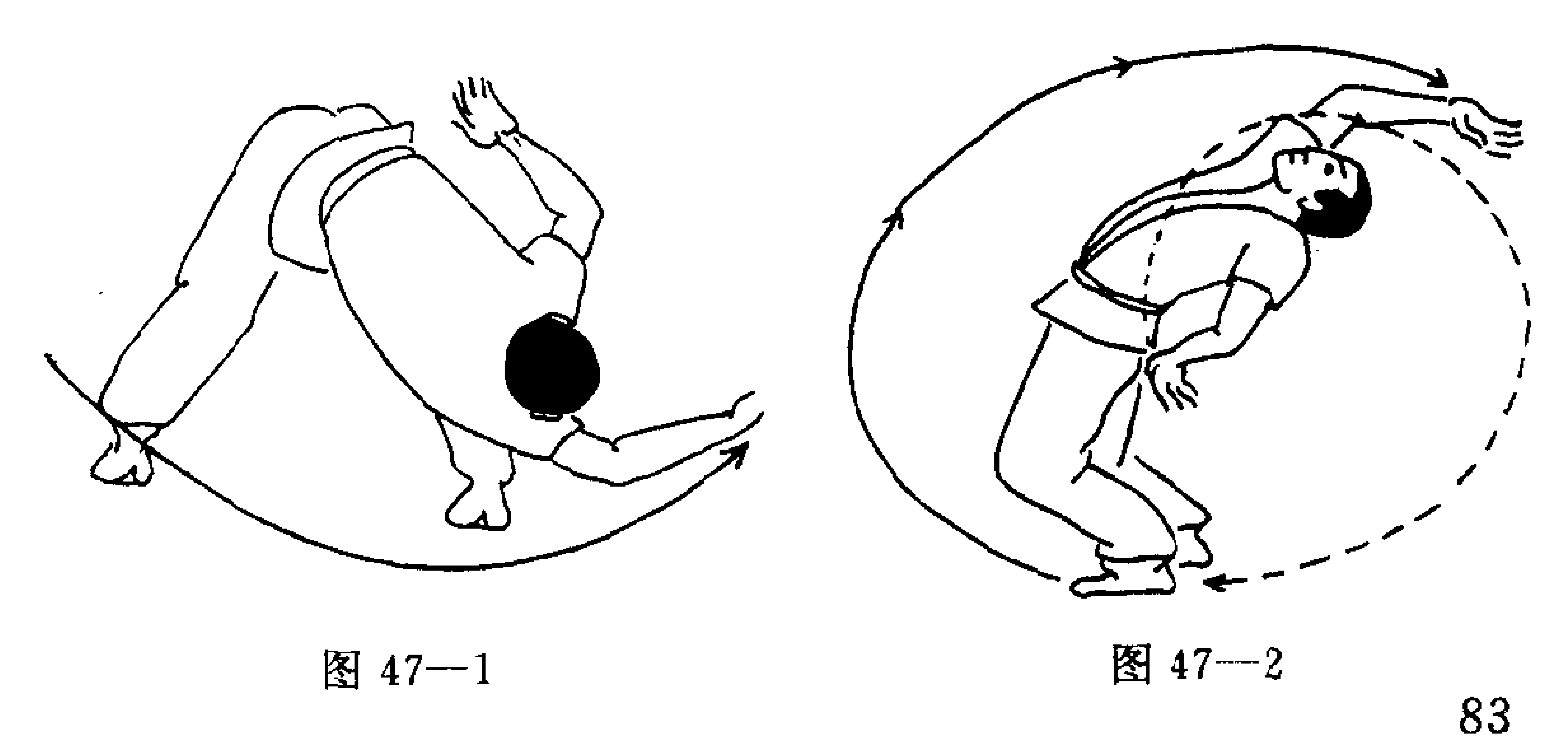
(5)压腿：面向前方，单腿置高处，挺胸，直腿勾脚尖。站立腿脚尖向前，双手攀抱前脚，下腭向前用力震或静止。反复练习。

(6)侧压腿：左腿侧身置高处、挺胸、直腿勾脚尖，左侧耳尽量贴其胫骨，右侧臂由头上攀其脚或震或静止。反复练习。

2. 涮腰：

加强腰部力量和柔韧性、稳定性，涮腰时双脚下可平置一块普通砖，以求筋长稳定，随功夫的加深可把砖立起。

(1)合卧裆涮腰：两腿开立呈骑马裆，上身向前屈然后向左、向后、向右绕动，双手随之在胸前至头上摇动，绕转数次再向反方向绕动(图47—1、47—2)。


图47—1　　图47—2

(2)小钻子涮腰：两腿开立与肩同宽，转体卧步呈小钻子，双手分前后摇动，臂带动头，头带动身，转体翻腰呈小钻子。反复练习。

3. 大挽桩

是摔跤运动的基础功。很多技术动作均需大桩的配合，常练可加强腿部力量和稳定性，作时要注意蹬脚有力，上下配合。大挽桩有以下几种练法：

(1)分手大挽桩：两腿开立呈骑马裆。双手置腹前交叉摆动，双腿同时向左右转动蹬脚跟，挺胯，转体 90°。反复练习。

(2)掐腰大挽桩：两腿开立呈骑马裆，双手插腰，双腿同时向左右转动蹬脚跟挺跨，反复练习(图 48—1)。

(3)十字手大挽桩：两腿开立呈骑马裆，双手于胸前向左、右分开侧上举，转体 90°向外蹬腿。反复练习。

(4)栽腕大挽桩：两腿开立呈骑马裆，向左转体 90°蹬左腿，左手于胸前向下猛摁。反复练习(图 48—2)。

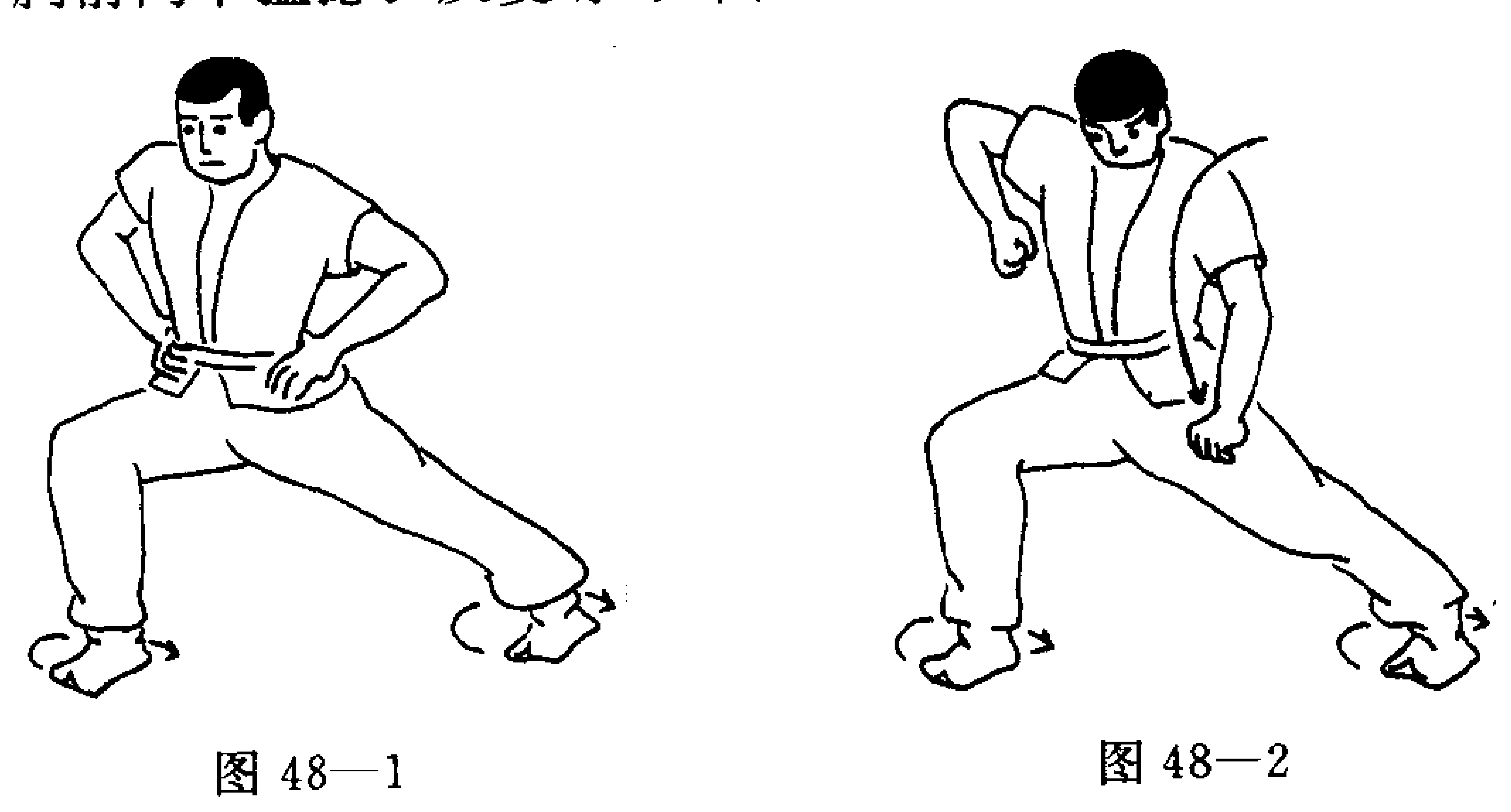


图 48—1　　图 48—2

4. 小挽桩

主练下肢力量和灵活性，要求快速有力，蹬腿转胯。有以下几种练法：

(1)掐腰小挽桩：两腿开立与肩同宽，双手掐腰，面向前方，抬脚跟，转脚掌，向左右转动。反复练习(图 49—1)。

(2)十字手小挽桩：两腿微屈开立与肩同宽。双手肩侧上举，面向前方，抬脚跟转脚掌，左右转动。反复练习（图 49—2）。


图 49—1


图 49—2

(3)拍手小挽桩：两腿开立与肩同宽呈半蹲，面向前方，抬脚跟，转脚掌，双手于腹前拍一次，随身体的转动再置臀后拍一次。反复练习。

5. 小钻子

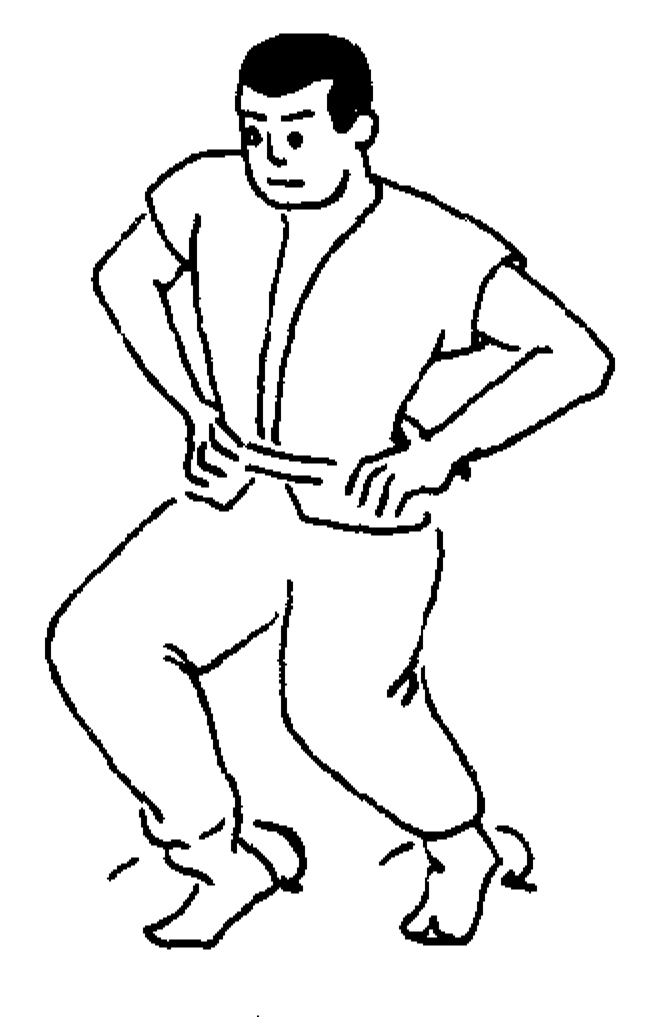
又叫钻子脚，加深了小挽桩的难度，是增强腿部力量和稳定性的极好功法，常练此功可加强膝、踝关节的能力，小钻子有以下几种练法。

(1)分手小钻子：两腿开立与肩同宽，向左转体下蹲转体180°卧步。双腿呈平行，双手体前向外侧反复交叉摇动，迅速站起再向右转，深蹲呈肩同腿平行，双手随之摆动。反复练习（图 50—1）。


图 50—1

(2)掐腰小钻子：两腿开立与肩同宽呈半蹲式，双手掐腰，

向左转体 180°下蹲，双腿交叉，稳定后站起，再向右转体下蹲。反复练习(图 50—2)。

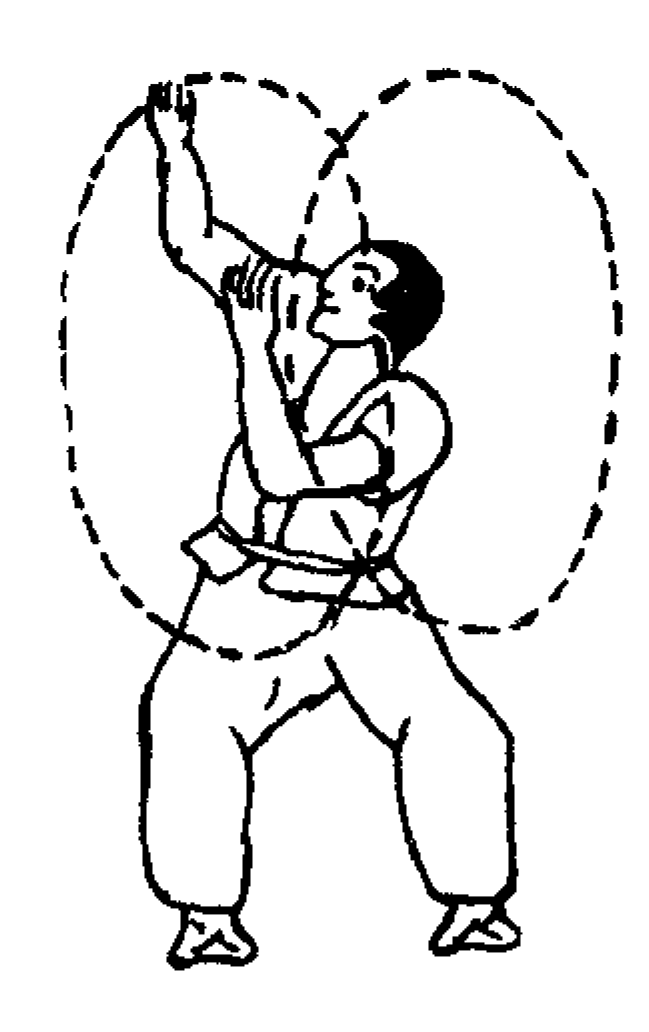

图 50—2

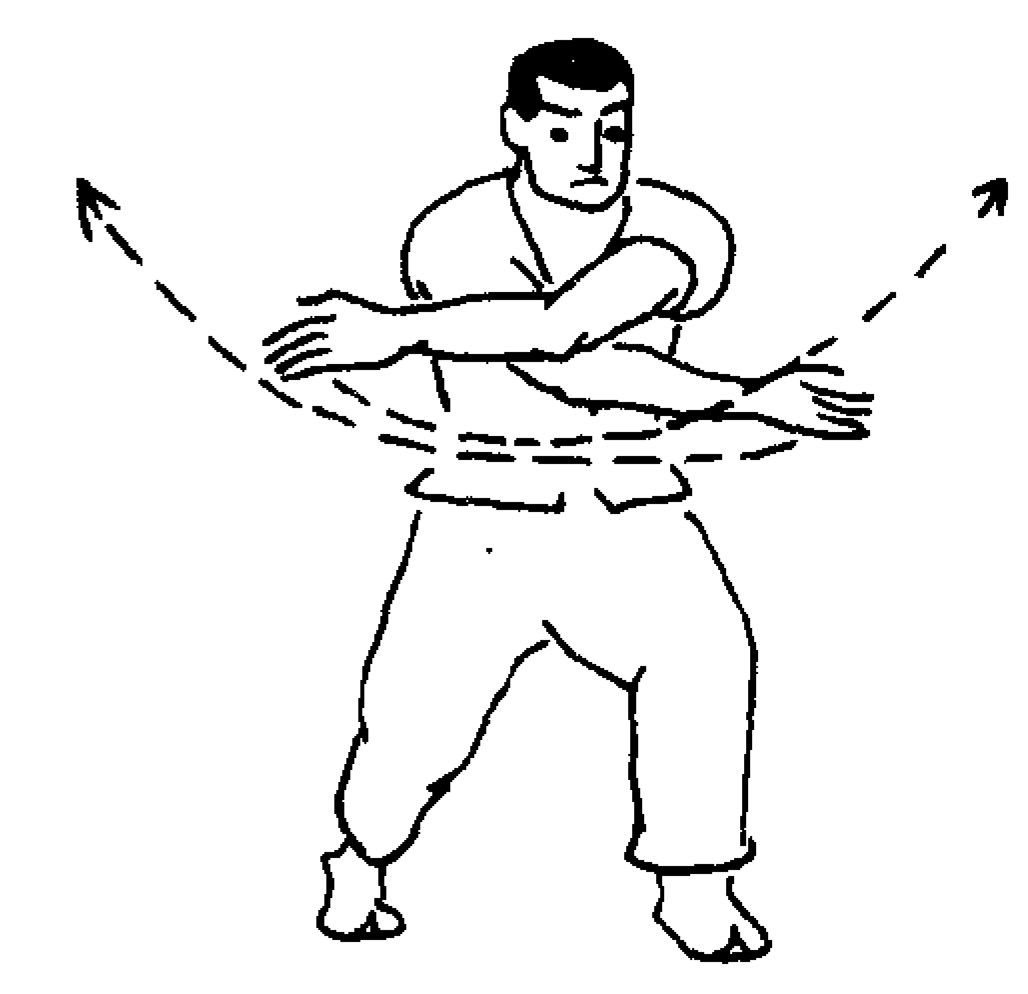
6. 摇膀

是上肢动作的基础功，主要练上肢协调性，摇膀要注意含胸，收腹，松尾骨。其练法为，两腿开立呈骑马裆，双臂向体左侧摇过头，经腹前再向右摇，反复摇动，下肢随之作交换跪以脚跟够臂部，也可定步练习(图 51—1)。

7. 跳八扇

是练腿部爆发力的基础功，要求上下配合协调一致。两腿开立呈骑马裆，双手于胸前交叉向左右摇动，双腿向前后交换各蹬一次，再向两侧同时分开，双手随之摆动。反复练习(52—1)。


图 51—1


图 52—1

8. 蹬手

又叫抓空是练习实战蹬手的主要方法，要求两臂协调一致，前推后夺，爆发力要强。反复练习。

(1)前蹬：两腿开立与肩同宽，双手置肋下，含胸收腹。左掌前推，右手握拳向后夺。反复练习(图 53—1)。

(2)栽腕：两腿开立呈骑马裆，左腿向外蹬脚跟，左手由肩部向下猛摁，同时做大挽桩。左右交换，反复练习。

(3)扒肩：两腿开立与肩同宽呈半蹲式，左手出掌由胸前向外曲臂下扒，右手由胸前握拳向肋下拉。同时上身向前左倾，注意含胸，下肢放松随之转动。反复练习(图 53—2)。



图 53—1

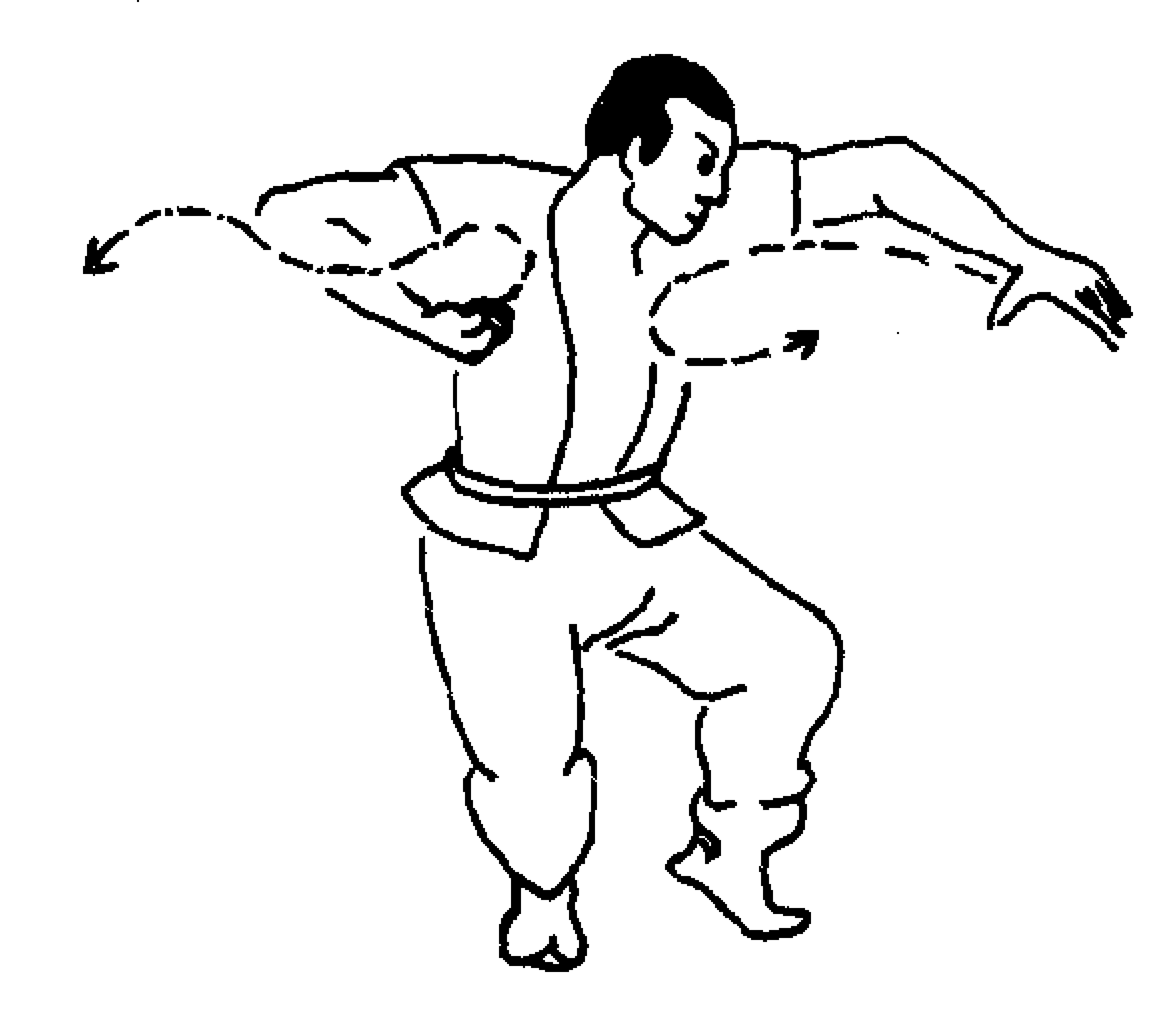


图 53—2

(4)褪腰前撑：两腿开立呈骑马裆，上身向侧转 90°，双手于腹前交叉向前下方猛推，同时腰背向后褪，左腿要虚，右腿要实，反复练习(图 53—3)。

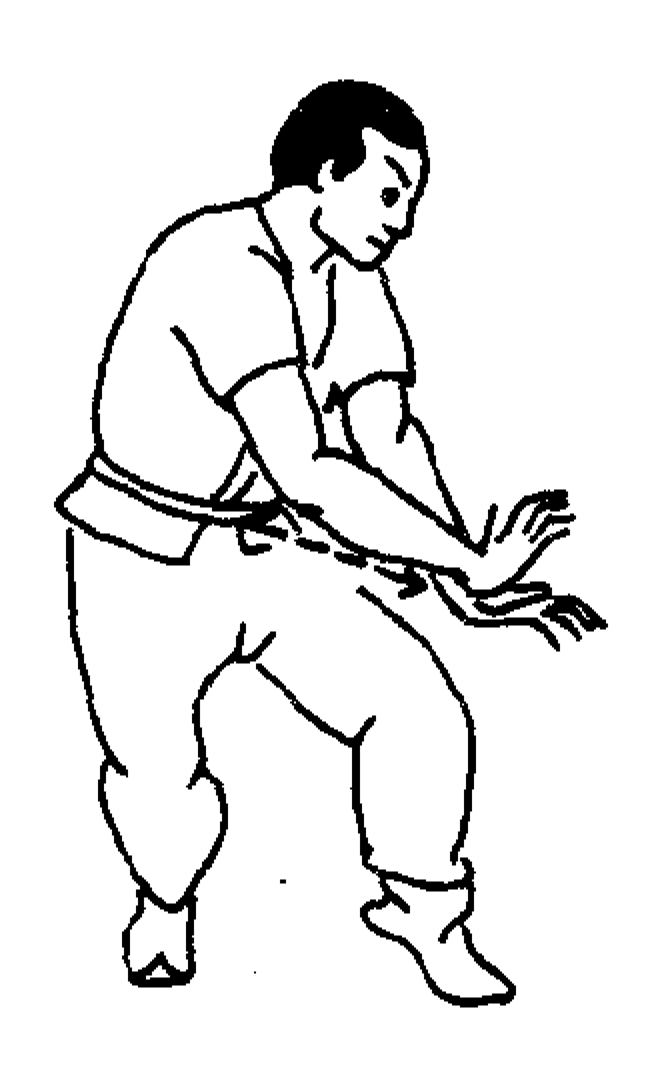


图 53—3

(5)双手前推：又叫撞掌，两腿开立呈骑马裆，双手由胸前置肩向前推，同时向后褪腰背，反复练习。

(6)双手侧推：两腿开立呈骑马裆，双手由胸前向两肩侧推出，要求松肩褪腰，反复练习。

(7)上支下拉：两腿开立呈骑马裆，左手掌心向上由肩前向上猛推，右手握拳由肩上向肋下拉。反复练习。

(8)下摁：两腿开立呈骑马裆，双手掌心向上置胸前，外展内

收，翻掌握拳向下猛摁，含胸收腹，上下配合。反复练习。

以上蹬手动作可串联成一套，反复练习。

9. 踢腿

摔跤踢腿功讲前实，后虚即前腿直勾脚尖，底腿微屈站稳。不喝风，不拔跟，含胸收腹。现将几种踢法简介如下：

(1)正踢：又叫十字腿，两腿开立呈骑马裆，两臂侧平举掌心向外，左腿向前上步，踢右腿，要求左腿向右肩上踢，右腿向左肩上踢。反复练习(图 54—1)。

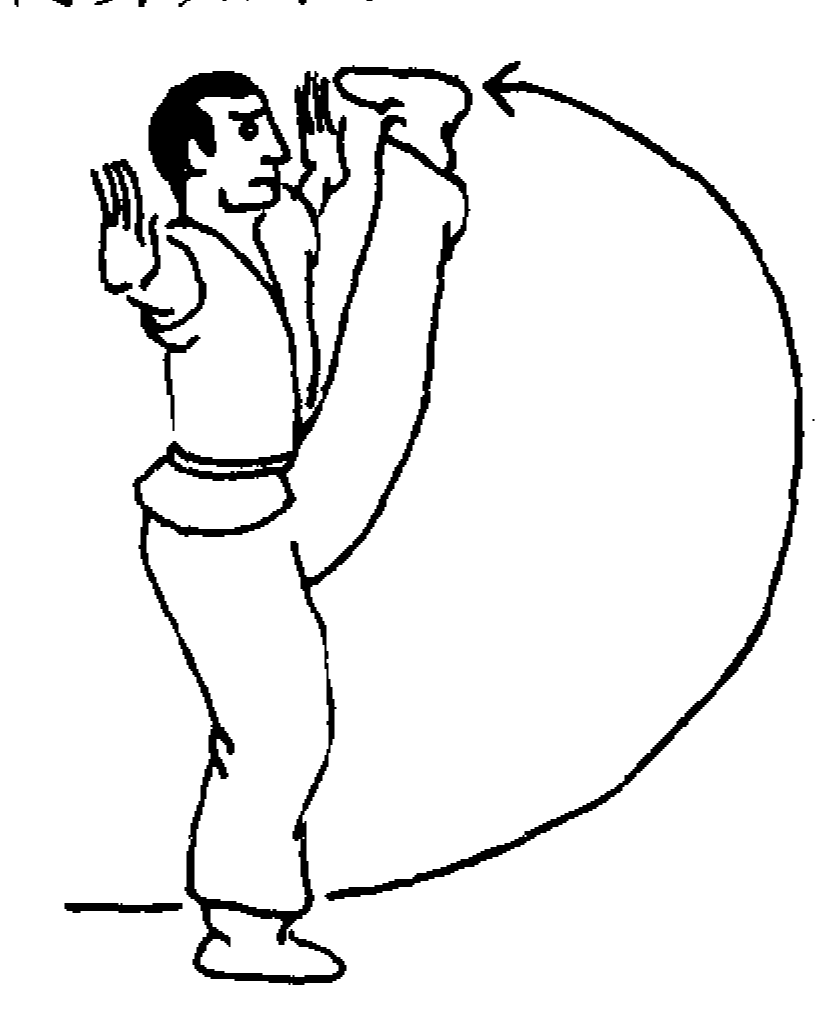


图 54—1

(2)重腿踢：两腿开立呈骑马裆，两臂侧平举，左腿向前上步脚尖内合踢右腿不宜过高，左手向上掤捅，右手向下拉拽。同时向右转腰变脸。反复练习。

(3)挽桩踢：两腿开立呈骑马裆，双手侧平举，向右做大挽左腿再向侧前踢，右手向侧上方掤捅，左手向肋下拉拽。反复练习。

(4)侧踢：两腿开立呈骑马裆，双手侧平举，侧身上左腿，右腿侧上踢，左手侧上举过头，右手腹前下垂。反复练习(图 54—2)。

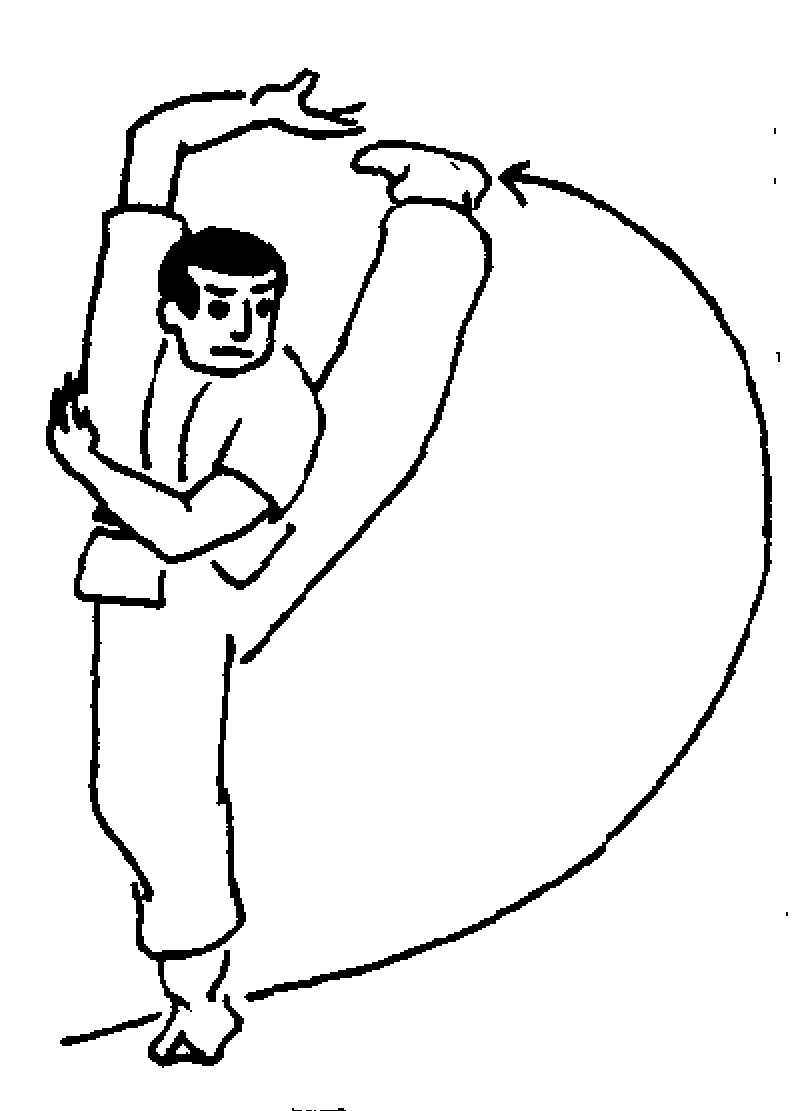


图 54—2

(5)蹲踢：两腿开立呈骑马裆，双手侧平举，深蹲，左腿向前上方踢，右手向上掤，左手向下拉拽。反复练习。

(6)车轮步踢：两腿开立呈骑马裆，双手自然平举，左脚以右腿作轴向左转划半圆，脚尖不离地。双手腹前随之侧横，左腿侧前踢。反复练习。

(7)三点步踢：两腿开立前虚后实呈左架。左脚由右脚前撤回右脚外侧，右脚迅速向侧前方上步，左腿向侧前方踢，双手同时在胸前摆动呈云手状。上下配合，抬腿不宜过高。

(8)盖步踢：两腿开立前虚后实呈左架，右腿由左膝上盖过，转体 180°落地后再踢左腿，右手向上搁捅，左手向下拉拽。以上动作踢腿不宜过高。反复练习。

10. 跪腿

是练腿部灵活性和破解搓窝，扦别、踢、小得合等动作的基本功，在实战中使用率较高，练法如下。

(1)摇膀跪腿：两腿开立呈骑马裆，双手于胸前向侧上方作绕环，过顶置胸前，同时小腿向后跪踢臀部。反复练习。

(2)掐腰跪腿：两腿开立呈骑马裆，双手插腰，双腿反复向后跪踢臀部。反复练习(图 55—1)。

(3)切掩：两腿开立与肩同宽，双手插腰或腹前自然下垂。左腿向内侧跪膝，转体 90°膝不宜触地。反复练习。

11. 过腿

又叫外摆腿，属专项基础功，主要练下肢灵活性，要求摆动腿直，摆动幅度大，站立腿微屈，不喝风拨跟。过腿有以下几种练法：

(1)原地定步过：两腿开立呈骑马裆，双手侧平举，抬左腿向外摆，落回原处。反复练习(图 56—1)。

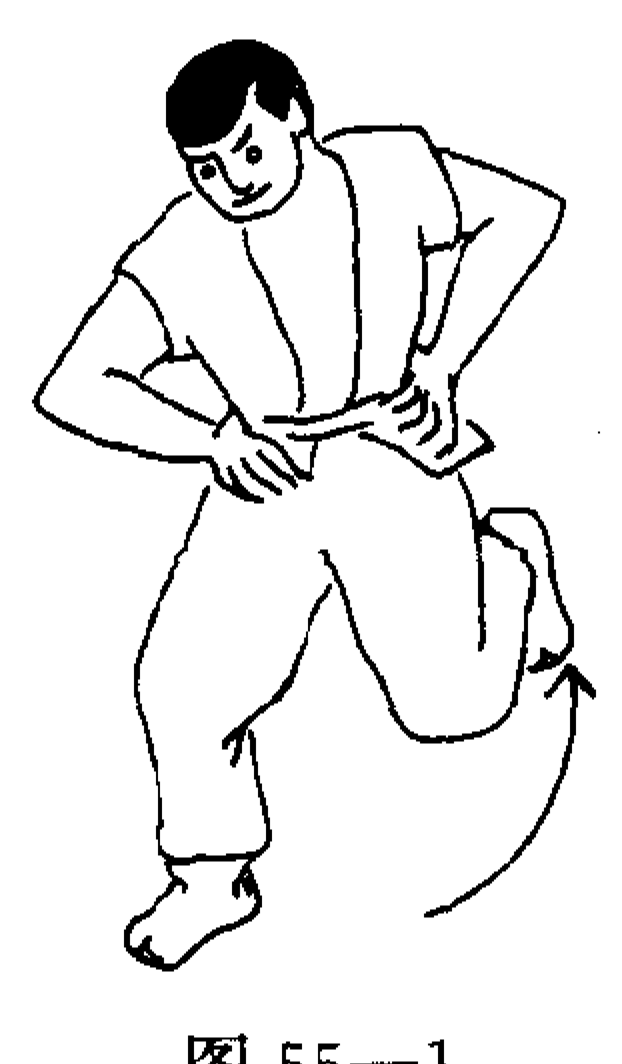


图 55—1

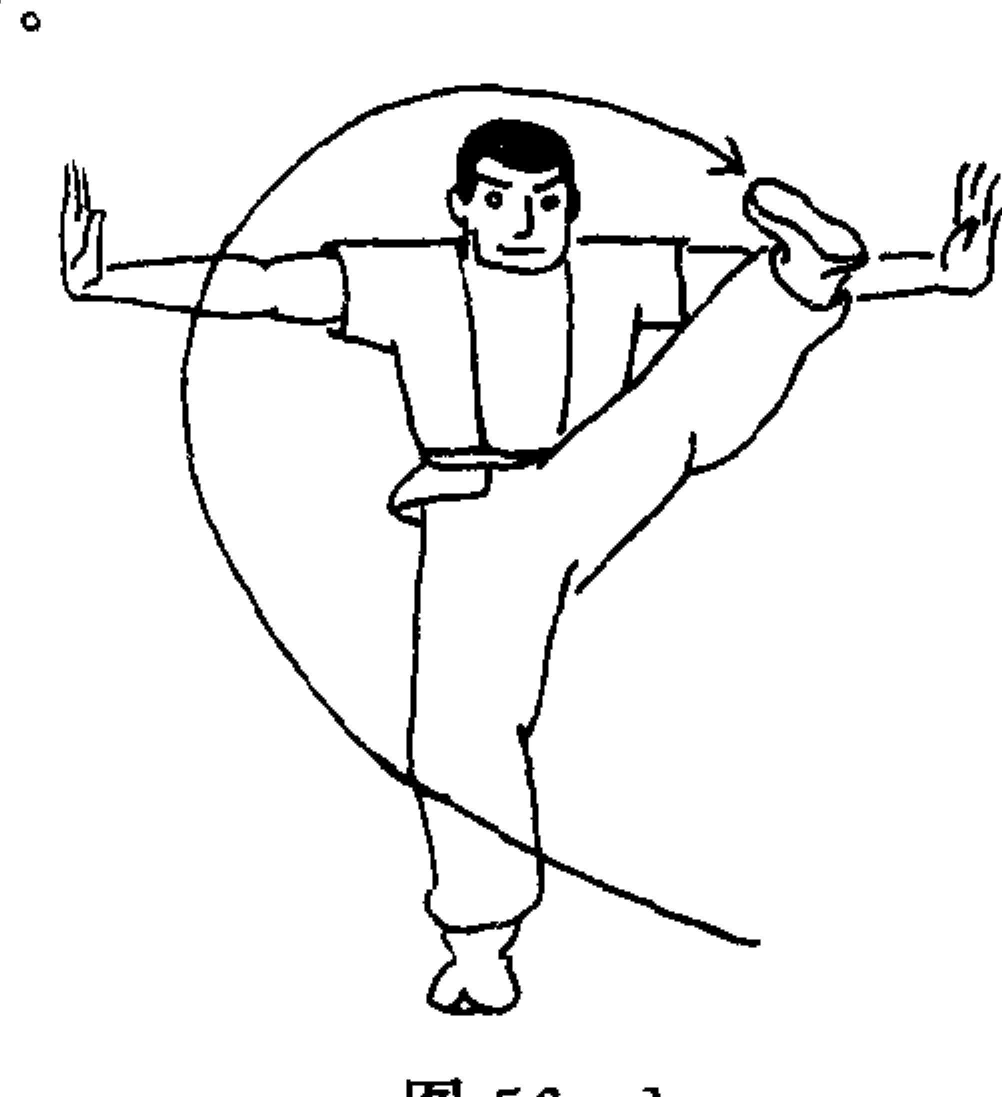


图 56—1

(2)上步过：两腿开立呈骑马裆，双手侧平举，左腿向前上步，右腿向外摆落地同左腿平行。反复练习。

(3)蹲腿过：两腿开立呈骑马裆，双手侧平举或插腰深蹲，左腿向前踢外摆，落地后再摆右腿。反复练习。

(4)背步过腿：两腿开立与肩同宽，双手侧平举，卧步呈小钻子状左腿在前向外踢摆，背步落原处。反复练习。

(5)挽桩过腿：两腿开立呈骑马裆，双手掐腰，左腿作大挽桩，再向前踢外摆。反复练习。

12. 抽腿

是练下肢灵活性的基础功，并可破解扒子、搓窝、小得合等动作。抽腿有以下几种练法：

(1)卧步抽腿：两腿开立与肩同宽，双手自然下垂，转体90°卧步呈小钻子状，左腿由右腿膝上抽出落原处，再做小钻子。反复练习(图57—1)。

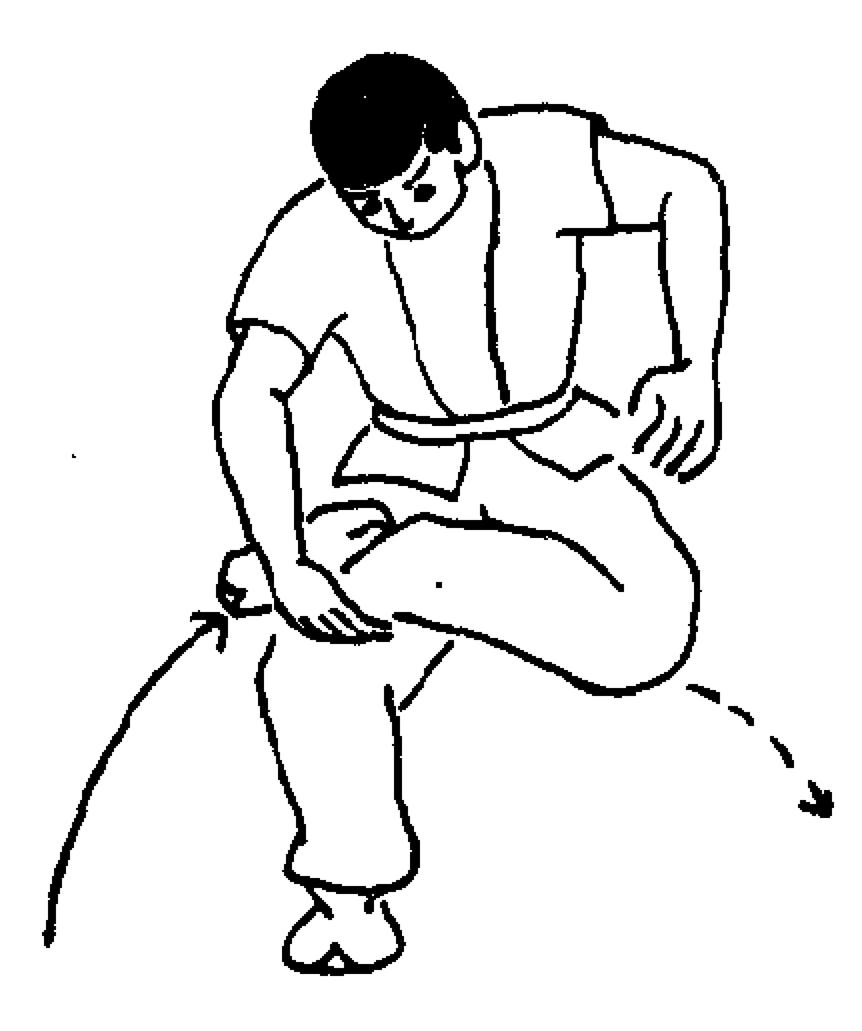


图 57—1

(2)盖步抽腿：两腿开立与肩同宽，双手自然下垂，右腿由左膝上盖过，转体90°下蹲卧步呈小钻子状，落脚后再由左膝上抽回落原处。反复练习。

(3)上步抽腿：两腿开立呈左架，右腿向前上步，左腿由右膝上抽出，再上左腿抽右腿，反复练习。

(4)四步抽腿：又叫背步抽腿，两腿开立呈骑马裆，左腿斜上步，右腿背步卧腿呈小钻子状，左腿由右膝上抽过落回原处，再背左腿，抽右腿。反复练习。

(5)抽腿撩勾：两腿开立呈骑马裆，双手自然下垂，右腿由左膝上抽过落地后向后撩左腿。左右反复练习。

(6)行进抽腿：两腿开立呈骑马裆，双手自然下垂，左腿由右膝

上抽过落地后再抽右腿，向前行进。反复练习。

13. 盘腿

练下肢灵活性，并可破解大得合、小得合、扦别等动作。盘腿有以下几种练法：

（1）盘毽：两腿开立呈骑马档，双手掐腰或自然下垂，左腿由右膝上盘置胯部，形同踢毽。反复练习（图 58—1）。



图 58—1

（2）盘档：两腿开立呈骑马档，双手掐腰或自然下垂，左腿向档内盘。反复练习。

（3）上步盘：又叫削搂，两腿开立呈左架，左腿由右膝下向上盘，左手拉置肋下，右手向前摁砸，上身向前倾，左腿落地后再上步右腿盘。反复练习。

14. 盖步

属基础功，主练下肢灵活性，要求腿带胯转，上下配合，协调一致。盖步有以下几种练法：

（1）盖步小挽桩：两腿开立与肩同宽，双手掐腰或侧上举，左腿由右膝上盖过转体 180°落原地，再盖右腿反复练习。

（2）盖步小钻子：两腿开立与肩同宽，双手侧平举，左腿由右膝上盖过转体 180°落地后呈小钻子状，站起再盖右腿，反复练习。

15. 云手

是练基本功的基础功。练好云手再练其它基本功就容易掌握，云手有定步云手，活步云手，简介如下：

（1）定步云手：两腿开立呈骑马档，双手置胸前向外翻转，腰、胯随之。反复练习（图 59—1、59—2）。


图 59—1


图 59—2

(2)三点步云手：两腿开立呈左架，双手于胸前向外翻转，左脚透步置右脚外侧，右腿向前上步变右架，再双手外转。反复练习。

16. 站桩

是基础功，贯穿实战中的每个动作，主练下肢力量和稳定性，培养专项耐力，在静止中求动，要求松中有意，自然呼吸，可根据个人情况定时、定式，跤功桩法讲究含胸收腹，松尾骨，桩功练法繁多，简介如下(以左架为例)：

(1)大架：两腿开立前虚后实，前承三成力，后承七成力，为三七开。呈大架，左手置肩前平举，掌心向内，五指靠拢，自然弯曲，右手于肩前内合，左手称前手，要高；右手称底手，要低于前手。为前高后低，此桩功舒展大方(图 60—1)。


图 60—1

(2)虎坐：又叫骑马裆，两腿开立大于肩宽，双腿半蹲，膝不过足。脚尖向内合，双手于胸前向内合抱，掌心向内，肘微曲呈抱物状，讲究内抱、外靠、沉肩坠肘，气贯丹田，含胸收腹，内收尾骨，提裆竖顶，目视前方(图 60—2)。

(3)长腰：又叫龙形。左腿向侧伸出，直腿向外蹬脚跟，全脚掌落地，右腿呈弓步，膝不过足。长腰转脸，同左腿呈一条线，左手于肩前向前撑出，右手出掌至肋下。双掌向外撑，目视左脚跟。注意左脚跟不要向内掰挽。反复练习(图 60—3)。

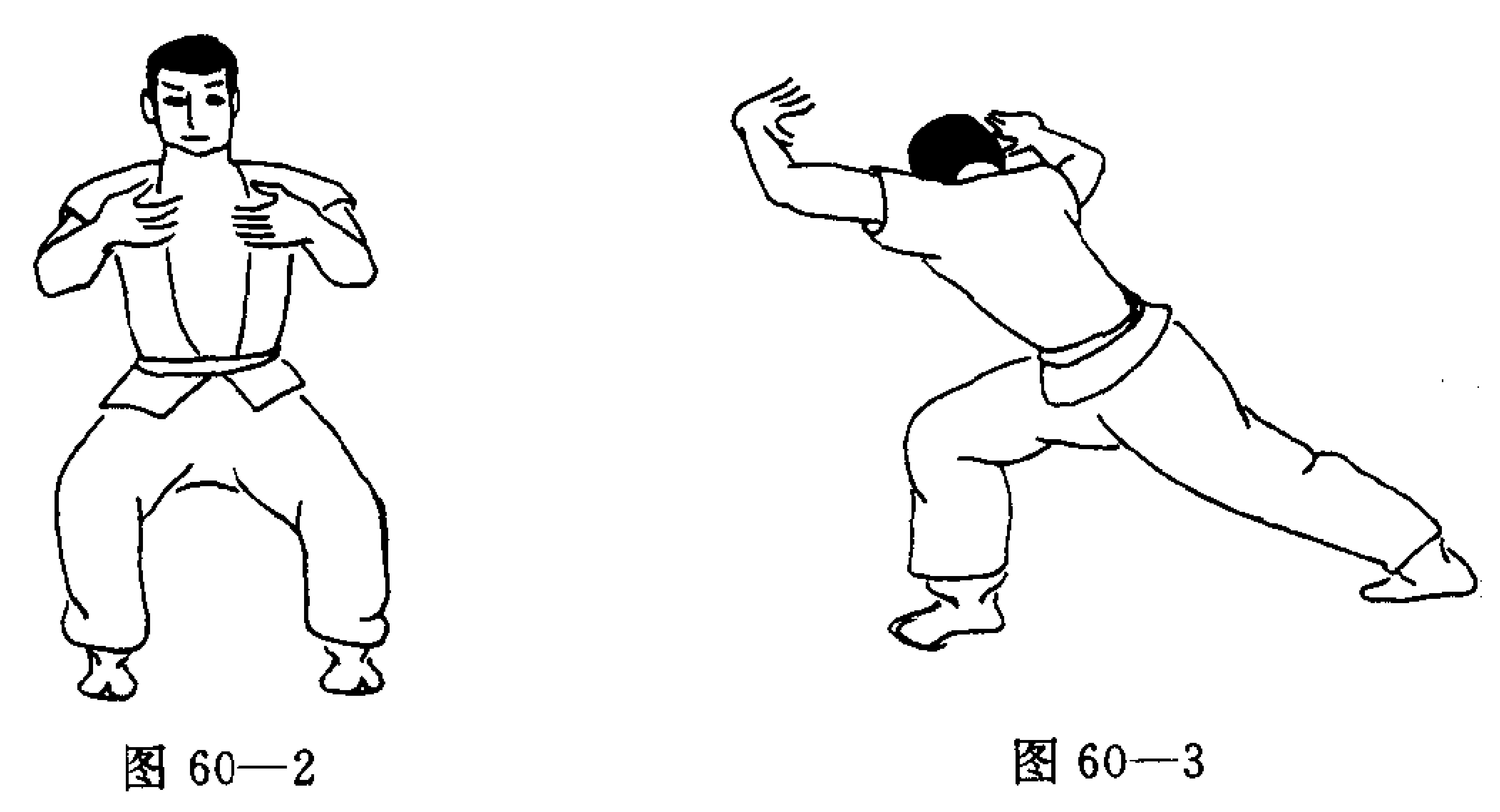


图 60—2　　图 60—3

(4)弓步桩：两腿开立呈前后裆，左腿弓膝不过足，右腿崩脚跟不离地。双手侧平举，目视前方(图 60—4)。

(5)高架：又叫大开门，两腿开立前虚后实，左脚尖触地，脚微抬起。右腿弯屈脚落平，左手在肩前向内合，右手在肩上向内合含胸收腹，目视前方(图 60—5)。

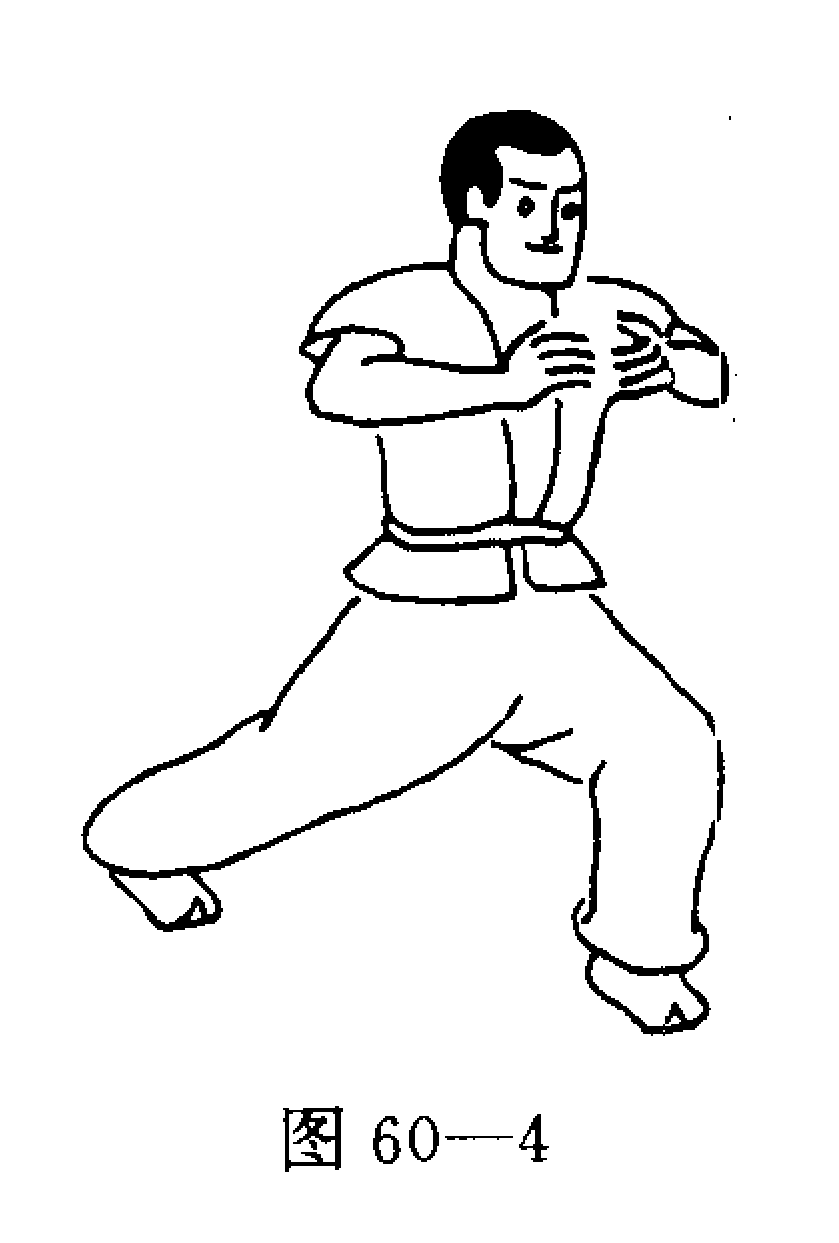


图 60—4



图 60—5

17. **矮子步**

是练腿部专项力量的基础功。

(1)矮步前踢:两腿开立与肩同宽,深蹲,双手前平举或掐腰,双脚交替向前上方踢,定步,行进均可。反复练习(图 61—1)。

(2)矮子步拉腿:两腿开立与肩同宽,深蹲前行,用大腿带动小腿,双手自然摆动或掐腰。反复练习(图 61—2)。

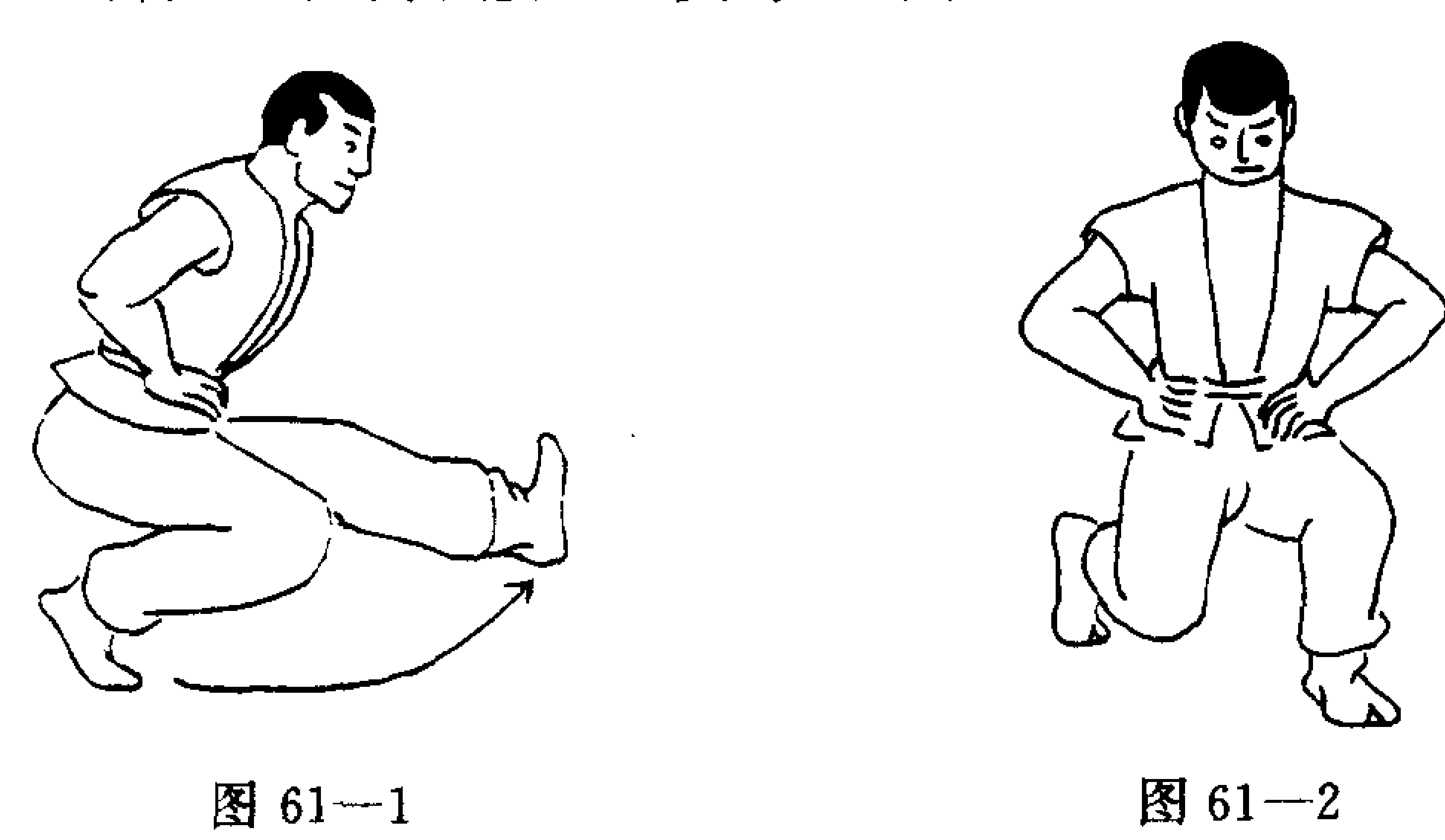


图 61—1　　图 61—2

(3)矮步鸭行:两腿开立呈骑马裆深蹲,甩腿摆胯双手自然摆动或掐腰。反复练习。

(二)徒手技术功

徒手技术功,又叫绊子空(空,即没有对手的动作),是中国式摔跤功法中的重要组成部分,经过历代名家的实践,模拟摔跤技术动作的特点而形成,是针对性很强的辅助功法。

徒手技术功形似技术动作(绊子),是培养专项技术素质,提高整体爆发力,协调能力,调解训练内容的极好的训练方法。

练功时要身心投入,全神贯注,要有实战意识,要快速有力。

徒手技术基本功是培养个人技术的功法,训练时左右兼顾,不可偏重一侧。俗话讲功到自然成,持之以恒,必见成效。

徒手技术功种类繁多,效果各异,现将流行于京、津两地的一般练法简介如下谨供参考(以左为例,交替进行)。

1. 长腰挽

是练挎崩，挽、倒等动作及一些反攻动作的基本功，要入胯长腰，低头转脸，膝不过足，左腿要崩直，向后蹬脚跟。右腿呈弓步。左手向前侧方支出，右手拉拽置至肋下。挽的步法变化有以下几种：

(1)定步长腰挽：两腿开立呈骑马裆，深蹲下腰，左腿向外崩直猛蹬，右腿呈弓步，向右长腰转脸，左手向前支出，右手拉至肋下。左右交替进行，反复练习(图 62—1、图 62—2)。

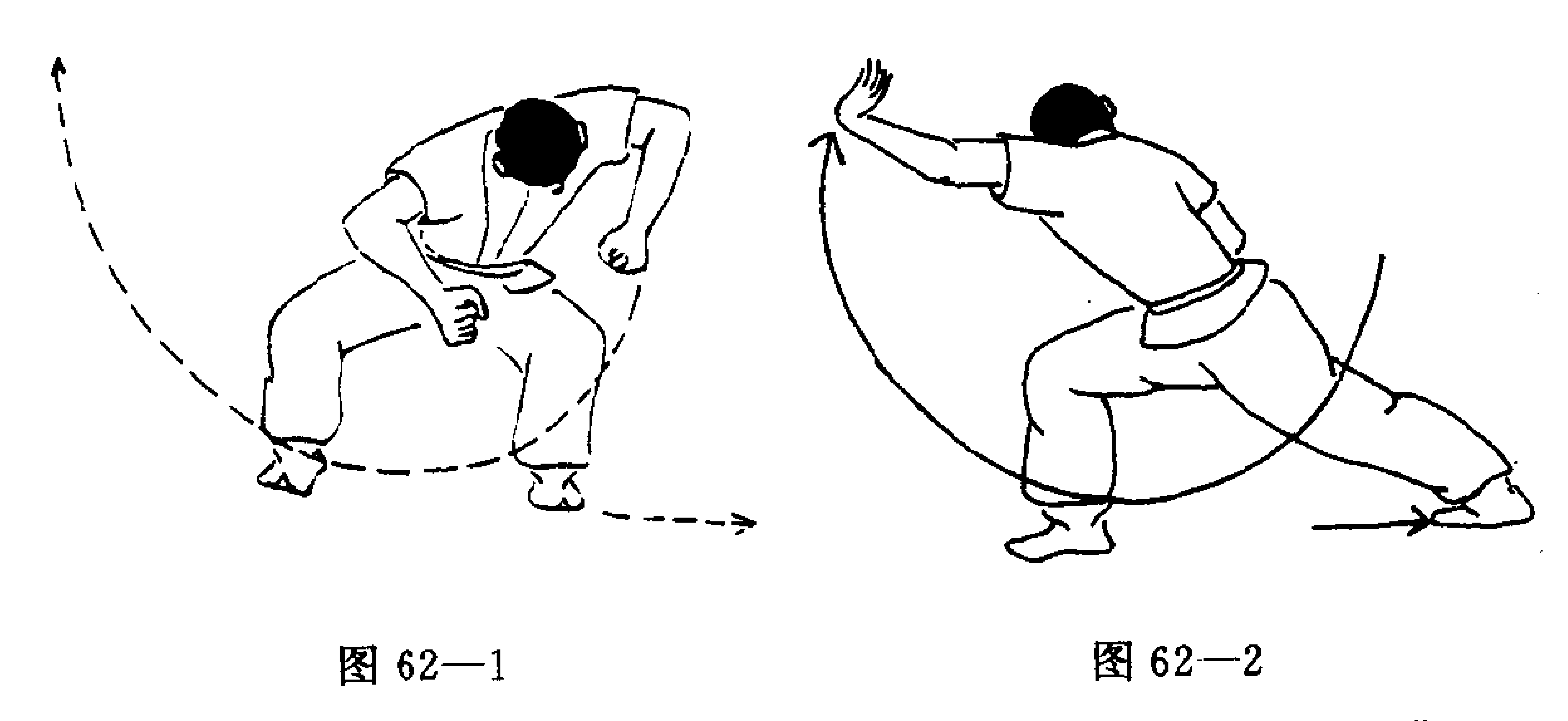


图 62—1　　图 62—2

(2)四步长腰挽：两腿开立呈骑马裆，左腿向前斜上步，背右腿同左腿平行，卧步呈半蹲，转体 180°，转脸向右长腰，左手向前支，右手拉拽至肋下。左右交替进行，反复练习。

(3)盖步长腰挽：两腿开立呈骑马裆，右腿斜上步，左腿由右膝上盖过，转体 180°左腿落地后向右长腰变脸，左手向前支，右手拉至肋下左右交换。反复练习。

(4)蹦步长腰挽：两腿开立呈骑马裆，双腿同时向前交叉蹦呈卧步小钻子状，双手自然腹前下垂，转体 180°，左腿侧后蹬，右腿弓步，长腰转脸，左手向前支，右手拉至肋下。反复练习。

(5)上步长腰挽：两腿开立呈骑马裆，右腿向前上步，呈弓蹬步，左腿向前侧方扦步，长腰转脸，紧右手，支左手。反复练习。

(6)三步挽：又叫三步崩子、两腿开立呈骑马裆，向右长腰转

脸，蹬左腿，弓右腿，左手向前支，右手拉至肋下，左腿向前侧方踢起，落回后不触地，顺势背步，转体 180°长腰转脸，蹬右腿，弓左腿，踢右腿。反复进行。

(7)车轮步挽：两腿开立呈骑马裆，左腿斜上步，右腿脚尖擦地向后方划弧转体 180°，长腰转脸，向侧后蹬左腿。左手支，右手拉拽至肋下。还原后。反复练习。

(8)背步行进挽：两腿开立呈骑马裆，右腿向后背，转体 180°向侧后蹬左腿，长腰转脸，左手支，右手拉拽至肋下，还原后再背左腿蹬右腿。反复练习。

2. 跳崩子

又叫黑鹰褪套。是揣入的技术功，要求全身配合，协调一致，两腿弯曲，双脚落平，脚掌承重，直腿向后崩双脚向后擦，(也叫拉擦)左手向上插簸，低头转脸紧右手。反复练习。根据手法和步法的变化有几种练法，简介如下：



图 63—1

(1)定步崩子：两腿开立与肩同宽，双手由腹前向后至头上摇置腹前，腰胯随之转动，同时下腰直腿向后拉擦，左手作插动作，右手拉至肋下。反复练习(图 63—1)。

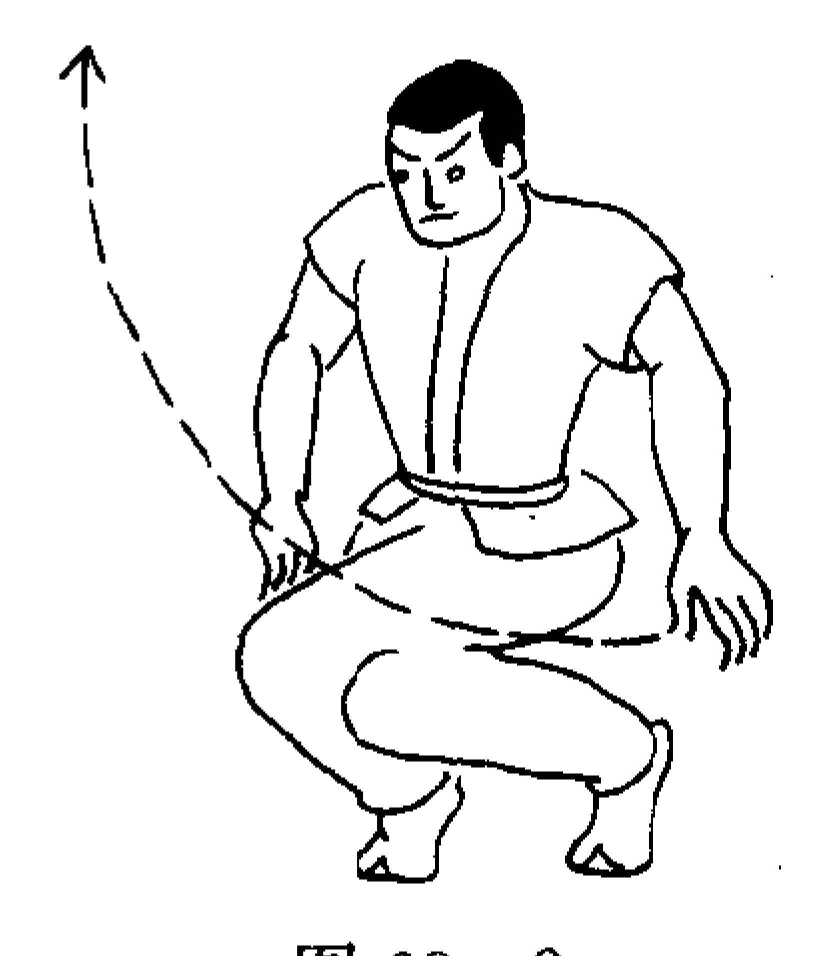


图 63—2

(2)小钻子崩子：又叫卧步崩子，两腿开立与肩同宽，转体 180°卧步呈小钻子状，左手由肩侧向上抡带动右手，呈深蹲，直腿拉擦，低头转脸，左手作插动作右手尽力后拉。反复练习(图 63—2)。

（3）摇膀崩子：又叫四步崩子，两腿开立呈骑马裆，双手向前摇，左腿斜上步，背右腿呈小钻子状，双手继续摇动转体 180°低头直腿，转脸拉擦，支左手紧右手。反复练习（图 63—3）。

（4）分手崩子：又叫四步崩子，两腿开立呈骑马裆，双手于腹前交叉向两侧分开，左腿斜上步，背右腿呈小钻子状，双手作插拉动作，转体 180°低头直腿，转脸拉擦，左手向裆内摁，右手拉于肋下。反复练习（图 63—4）。



图 63—3

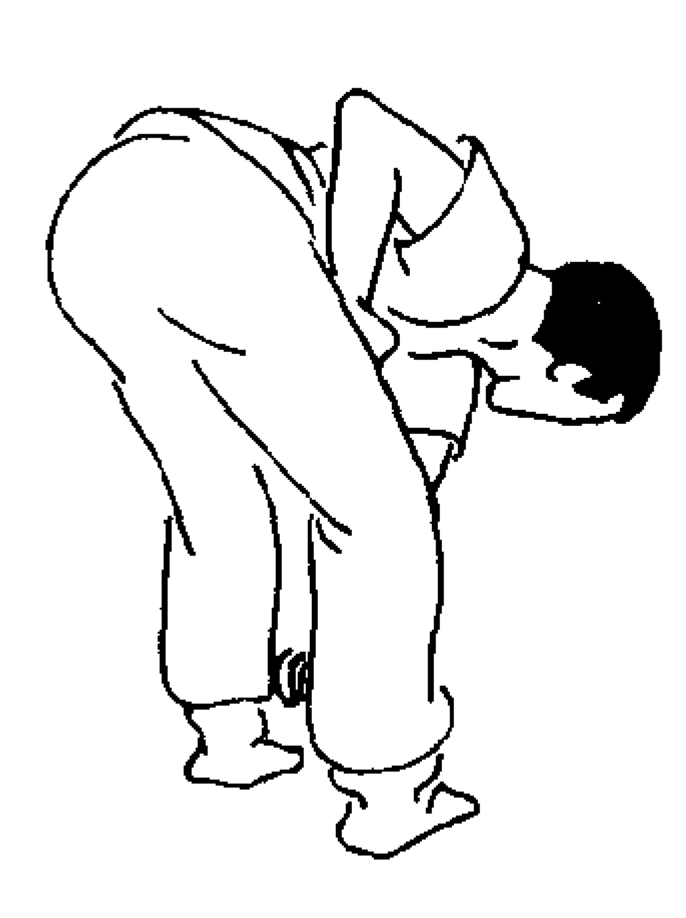


图 63—4

（5）云手崩子：又叫四步崩子。两腿开立呈骑马裆，双手于腹前向外翻转呈云手状，左腿斜上步，右腿向后背呈小钻子状，转体 180°直腿下腰，低头转脸拉擦，左手向裆内支摁，右手拉于肋下。反复练习。

（6）蹦步崩子：又叫四步崩子。两腿开立呈骑马裆，双腿同时交叉向前蹦，卧步呈小钻子状，双手随之分置两侧，左手插右手拉，转体 180°直腿下腰，低头转脸拉擦，左手向裆内支摁，右手拉至肋下，反复练习。

（7）盖步崩子：双叫四步崩子，两腿开立呈骑马裆，右腿斜上步、左腿由右膝上盖过，带动双臂转体 180°，直腿下腰，低头转脸拉擦，左手向裆内支摁，右手拉至肋下。反复练习。

（8）背步行进崩子：两腿开立呈骑马裆，右腿向后背步，左手作

插，右手拉，直腿下腰，低头转脸拉擦，左手向裆内支摁，右手拉于肋下，反复练习。

(9)拉腰进行崩子：两腿开立呈骑马裆，右腿向后倒步，双手于腹前作云手状，入左胯放松转体 180°带动左腿撤步，直腿下腰，低头转脸拉擦，左手向裆内支摁，右手拉于肋下。反复练习。

(10)跳步崩子：又叫跳八扇崩子，两腿开立呈骑马裆，双腿前后交叉蹦呈前后裆，双手于腹前交叉，转体 180°深蹲，双手带动双腿直腿下腰，低头转脸拉擦，左手向裆内支摁，右手拉于肋下。反复练习。

3. 搓窝(功)

是搓窝技术动作的辅助功，要求上下配合，协调一致，右手拉紧，左手摁实，左腿勾脚尖直腿，右腿微曲。反复练习，搓窝功有以下几种练法，简介如下：

(1)定步搓窝：两腿开立呈骑马裆，左腿向前伸出，脚尖触地再向上勾脚猛挑。不宜过高，双手于腹前向前推摁。反复练习(图 46—1、46—2)。



图 64—1



图 64—2

(2)透步搓窝：两腿开立呈左架。

右腿由左膝下透过落侧前方，左脚向前伸出，脚尖触地再向上

勾脚猛挑。不宜过高，双手于腹前推摁。反复练习。

4. 扒(功)

是扒、掏腿、捆腿等技术动作的基础功，要求上下配合，协调一致。扒子功的练法变化不大。

两腿开立呈骑马裆，左腿向前伸出，勾脚尖向自己裆内扒，左手向前下方支捅，右手向内拉置肋下。反复练习(图 65—1)。

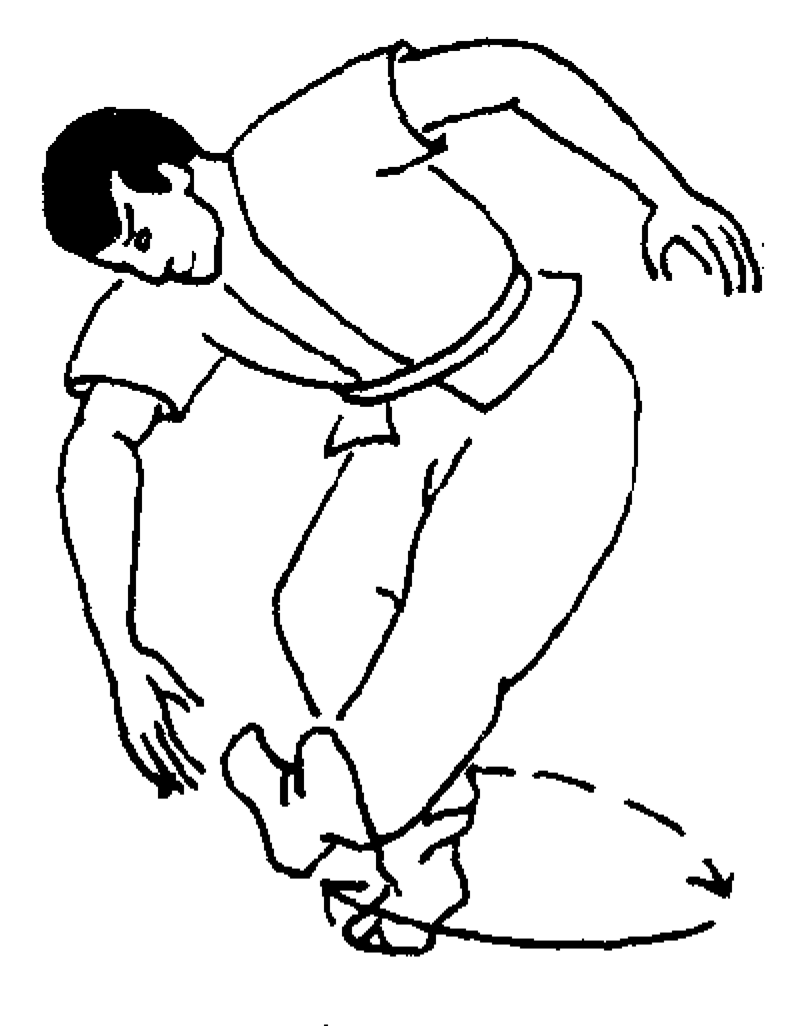


图 65—1

5. 刀勾(功)

是刮搂、正咬，刀勾等技术动作的基础功，并对破解大得合、小得合、扦别等动作也有较好的效果，刀勾简单易练，变化不大。

两腿开立呈骑马裆。左腿勾脚向前伸出，再崩脚面脚跟用力向内外蹬。左手随之向前下方支摁，右手拉于肋下。反复练习(图 66—1、66—2)。



图 66—1

图 66—2

6. 勾子(功)

是勾子技术动作的基础功，勾子讲究抽，向后撩腿，低头转脸，

裹左手紧右手，崩腿拉擦，勾子的练法变化繁多简介如下：

(1)盘腿勾子：两腿开立呈骑马裆，左腿盘置右腿膝上，同时以右脚为轴向外转 90°，左腿再向后撩腿猛抽，低头转脸，紧手，拉擦。反复练习(图 67—1、67—2)。

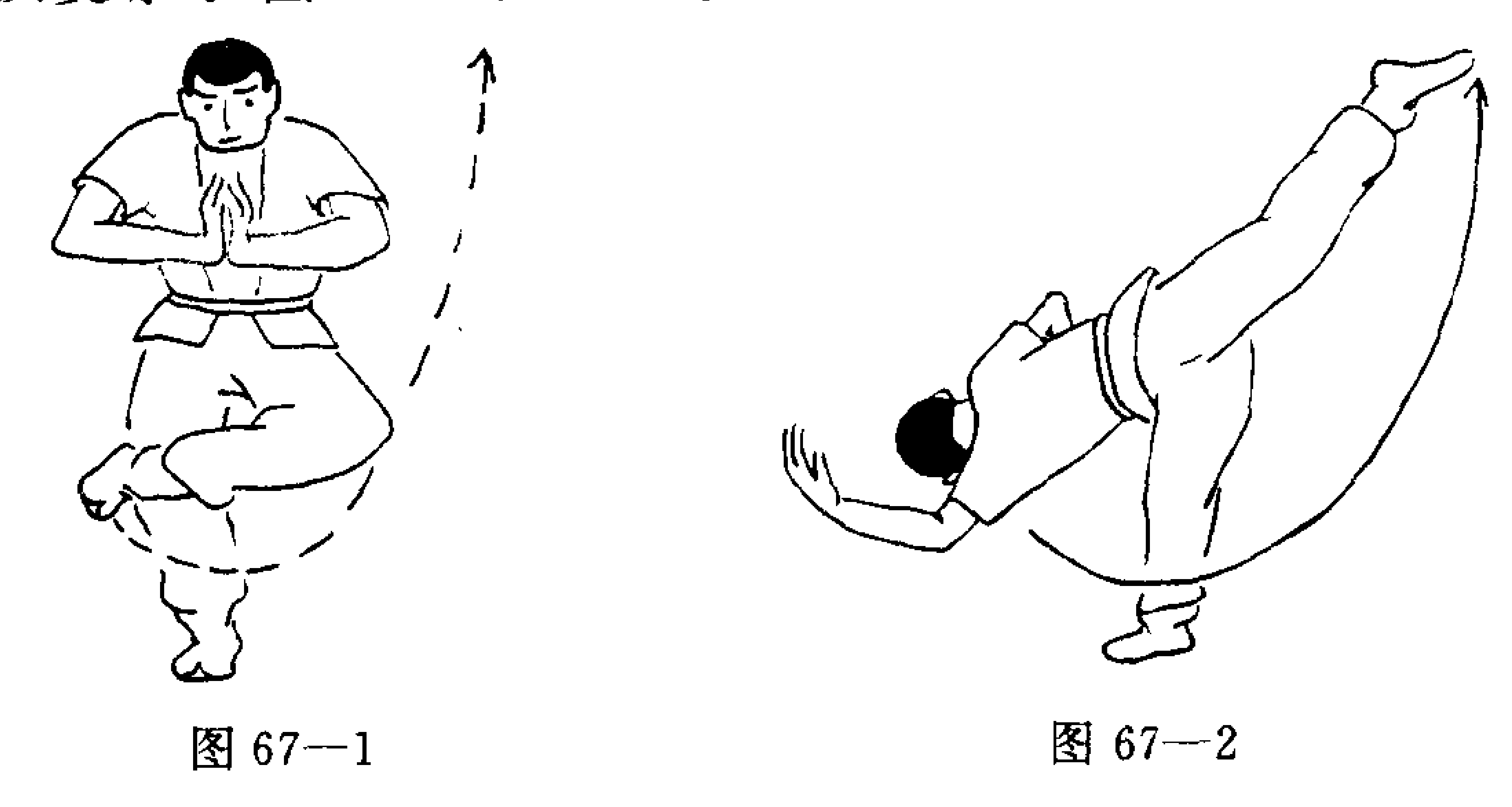


图 67—1　　图 67—2

(2)背步勾子：两腿开立呈跤架，背右腿向后撩左腿，低头转脸，紧手，拉擦。反复练习。

(3)蹦步句子：两腿开立呈左架，双腿同时蹦起，右脚落在左脚跟处，左腿向后撩猛抽，低头转脸，紧手，拉擦。反复练习。

(4)盖步勾子：两腿开立呈左架，左腿由右腿膝上盖过，不触地向后撩腿，低头转脸，紧手，拉擦。反复练习。

(5)抽腿勾子：两腿开立呈左架，右腿由左腿膝上抽出，落地后再向后撩左腿，低头转脸，紧手，拉擦。反复练习。

(6)过腿勾子：两腿开立呈左架，右腿向外摆，落地后再向后撩左腿，低头转脸，紧手，拉擦。反复练习。

(7)三点步勾子：两腿开立呈左架，左脚透步落置右腿脚面外侧，迅速向前上右腿，左腿向后撩腿猛抽，低头转脸，紧手拉擦。反复练习。

(8)上步勾子：两腿开立呈左架，右腿向前上半步，左腿前移向后撩腿猛抽，低头转脸，紧手，拉擦。反复练习。

(9)卧步勾子:两腿开立呈骑马裆,左腿盘置右腿膝下部,右腿深蹲,向后撩左腿猛抽,低头转脸,紧手,拉擦。反复练习。

7. 揣(功)

是练披、揣技术动作的基础功,揣讲究进肩入腰,低头转脸,崩腿拉擦紧右手,揣的步法变化繁多简介如下。

(1)定步揣:两腿开立呈骑马裆,双手于体侧划半圆,左腿透胯进肩低头下腰转脸,紧手拉擦。反复练习(图 68—1、68—2)。



图 68—1

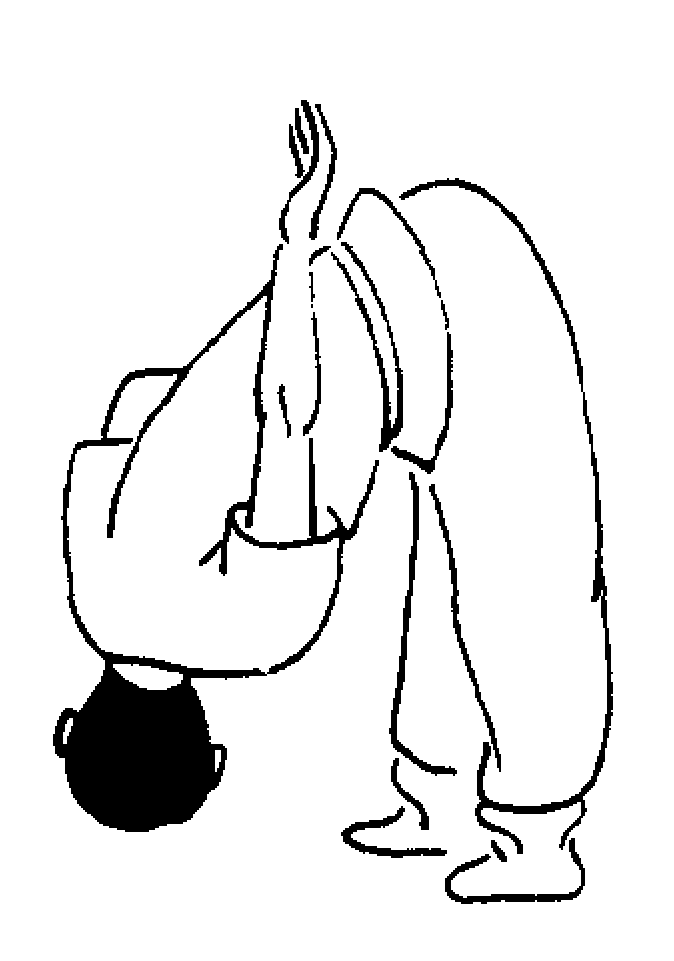


图 68—2

(2)背步揣:两腿开立呈骑马裆,左腿向右腿前斜上一步,背右腿转体 180°,低头下腰转脸,紧手拉擦。反复练习。

(3)拉腰揣:两腿开立呈骑裆,右腿向后彻半步,左小腿向后跪腿,撤置同右腿平行,转体 180°低头下腰转脸,紧手拉擦。反复练习。

(4)盖步揣:两腿开立呈骑马裆,右腿向左腿前斜上一步,左腿由右腿膝上盖过,进肩入腰,转体 180°低头下腰,转脸,紧手,拉擦。反复练习。

(5)蹦步揣:又叫跳八扇揣,两腿开立呈骑马裆,双腿蹦起,左腿在前,向后背步进肩入腰转体 180°,低头下腰,转脸,紧手,拉擦。反复练习。

(6)前后裆揣:两腿开立呈骑马裆,双手于体侧作云手,进肩入

胯，转体 180°呈前后裆，低头下腰转脸，紧手，拉擦。反复练习。

8. 手别(功)

是手豁、手别、手脚别的基础功，练手别讲究长腰转脸，左手由体侧向上翻，紧右手，蹬腿。手别步法变化繁多简介如下：

（1）上步手别：两腿开立呈跤架，右腿向前上半步，左腿向前插腿进肩，长腰转脸。左手向后撩，紧右手，蹬左腿。反复练习（图69—1、69—2）。

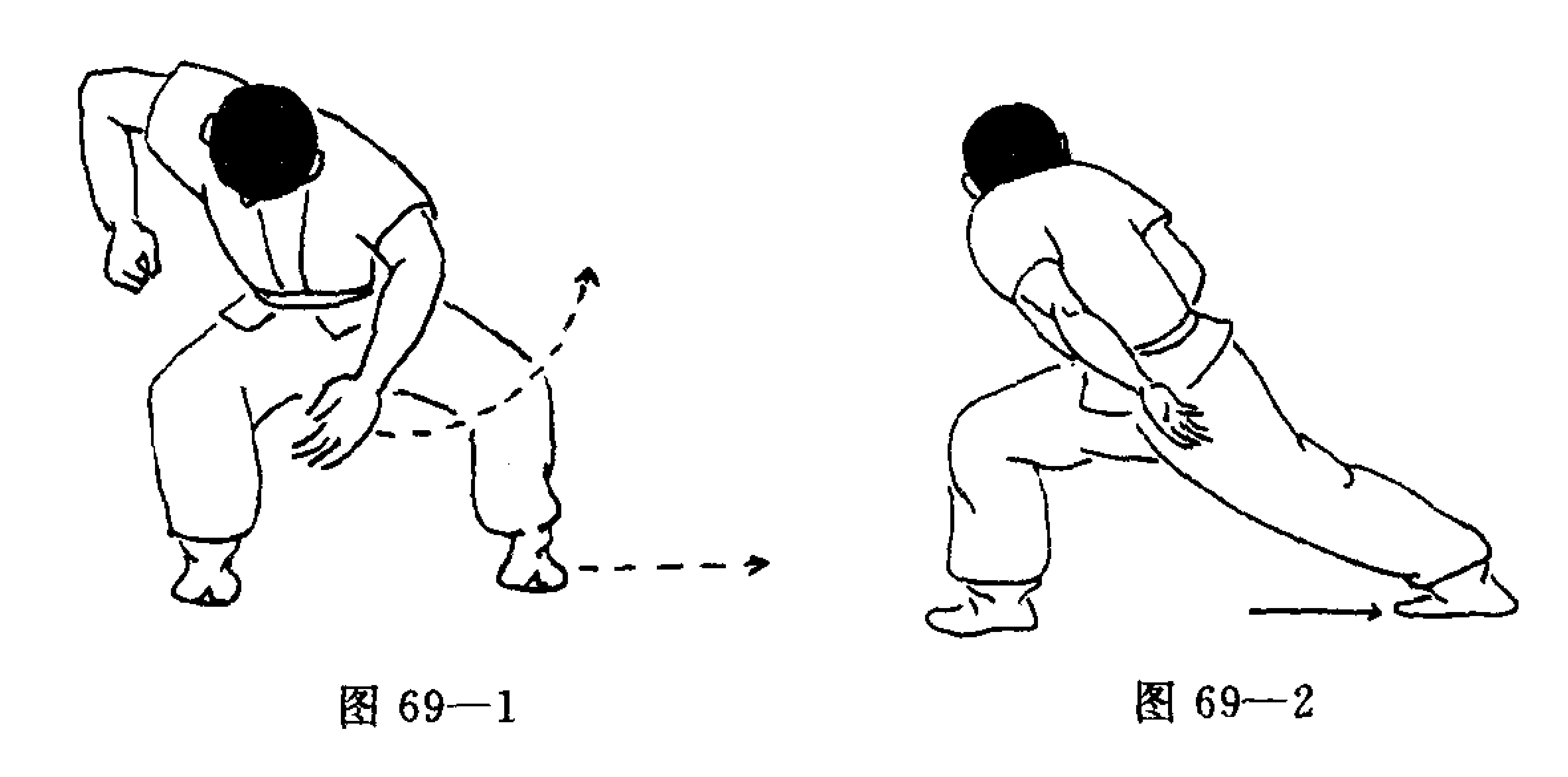


图 69—1　　图 69—2

（2）背步手别：两腿开立呈骑马裆，左腿斜上步，背右腿同前腿平行，转体 180°进肩入胯，长腰转脸，左手向后撩，紧右手，蹬左腿左手向后撩。反复练习。

（3）盖步手别：两腿开立呈骑马裆，右腿向左腿前斜上一步，左腿由底腿膝上盖过，触地后进肩入胯，长腰转脸，紧手，蹬左腿左手向后撩。反复练习。

（4）拉腰手别：两腿开立呈骑马裆，右腿向后撤半步，进肩入胯转体 180°，左腿同右腿平行向侧后方蹬腿，长腰转脸，紧右手，左手向后撩，反复练习。

（5）蹦步手别：两腿开立呈骑马裆，双腿同时交叉向前蹦，卧步呈小钻子状，进肩入胯转体 180°，长腰转脸，左手向上翻，右手向肋下拉。反复练习。

9. 切(功)

是倒背、脑切等技术动作的基础功。要求左腿向外展,划半圆脚尖触地,紧右手,向下砸左肩,重心前倾,上右腿。切子步法有以下几种:

(1)四步脑切子:两腿开立呈骑马裆。左腿向右腿前斜上一步,右腿由左腿膝下上步,左腿收胯向外展,划半圆转体180°,带动右腿跟半步,紧右手砸左手。反复练习。

(2)上步切:又叫行进切子,两腿开立呈骑马裆,右腿向前直上一步,左腿收胯向外划半圆,带动右腿跟半步,紧右手砸左手。反复练习(图70—1、70—2)。

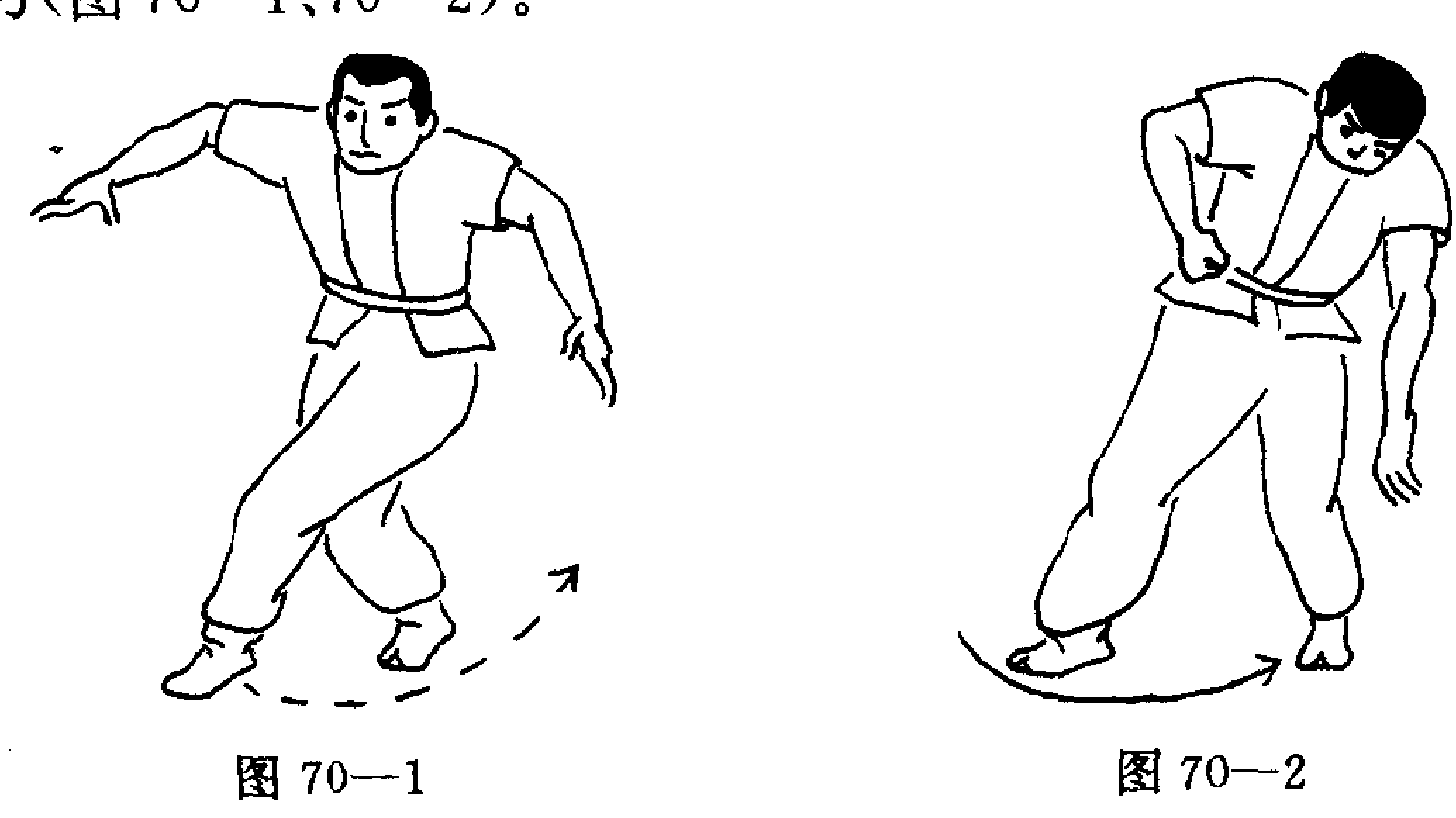


图70—1　　图70—2

10. 搀管(功)

是挤、管,掰的基础功。两腿开立呈骑马裆,左腿前向斜上一步,右腿向后背步同左腿平行,转体90°,左手向上搀举,右手拉拽于肋下。要求左腿脚不离地弯屈,右腿微曲。也可行进练习。反复练习(图71—1、71—2)。

11. 顶桩(功)

是顶桩的基本功。它和挽管的练法不同,要求两腿开立呈骑马裆,左腿向右腿前,斜上一步,右腿向后背步,同左腿平行,双手同时向上搁举,左腿提膝向上抬。也可行进练习。反复练习(图72—1、72—2)。

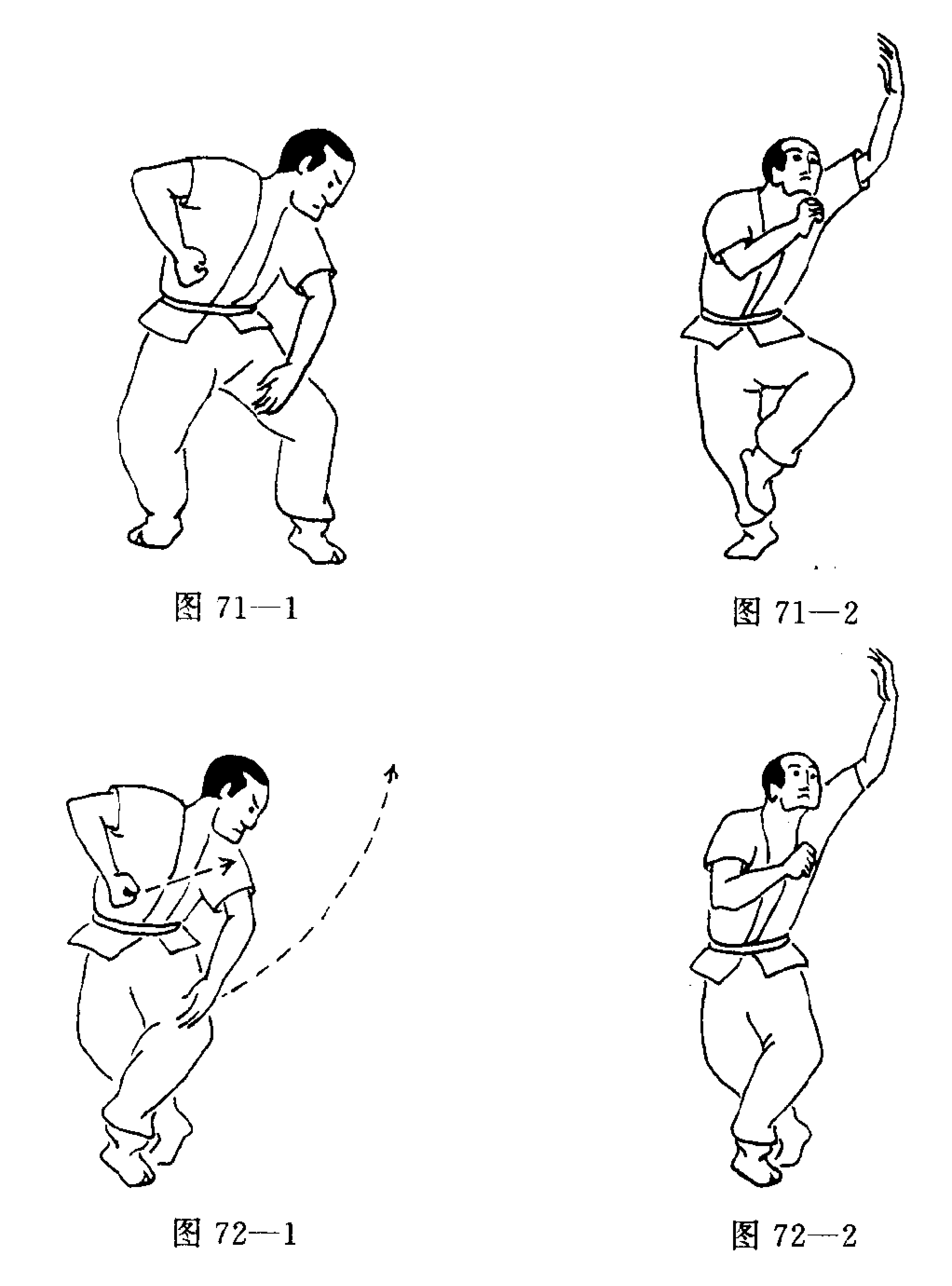


图 71—1

图 71—2

图 72—1

图 72—2

12. 穿裆靠(功)

是抱腿枕、翻腰枕、穿裆靠的基础功。要求两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上一步，右腿向后背步，左手向上捌举，右手拽于肋下，猛深蹲向后翻腰仰脸，蹬右腿，反复练习。也可行进练习(图73—1、73—2)。

13. 大得合(功)

又叫涮葫芦，是大得合和破解刮搂等动作的基础功。两腿开立

呈骑马裆，右腿向左腿前斜上一步转体 180°，左腿随之弯膝向外旋挂。也可进行练习（图 74—1、74—2）。

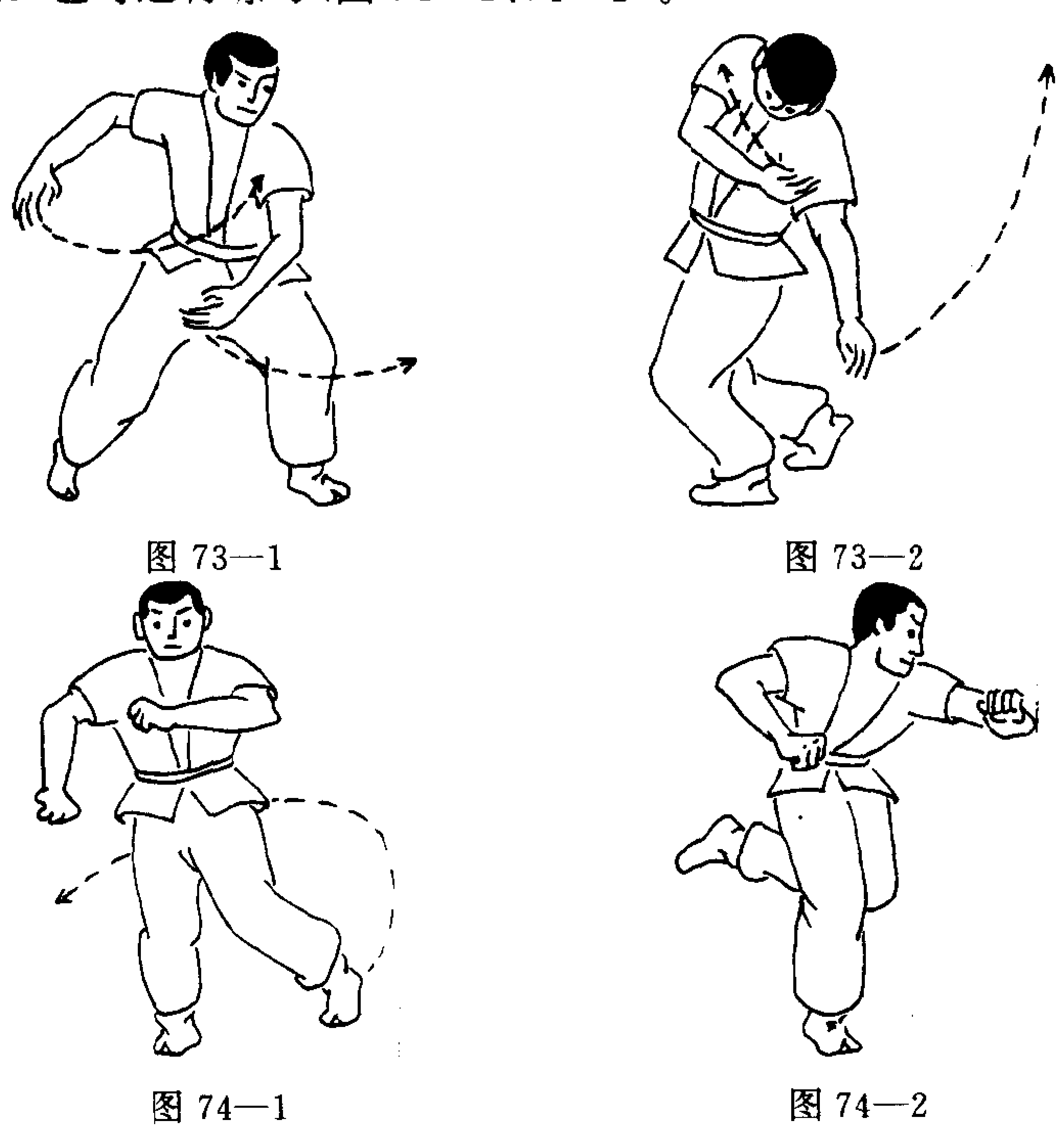


图 73—1　　图 73—2

图 74—1　　图 74—2

14. 小得合（功）

又叫回马勺，是小得合技术动作的基础功，讲究空、拧、扒、找。两腿开立呈骑马裆，右腿向左腿前斜上一步，转体 180°，左腿随之弯膝向外旋下跪。上身向前倾，右手向前伸出，左手扶摁自己左踝处。也可配合四步崩子练习（图 75—1、75—2、75—3）。

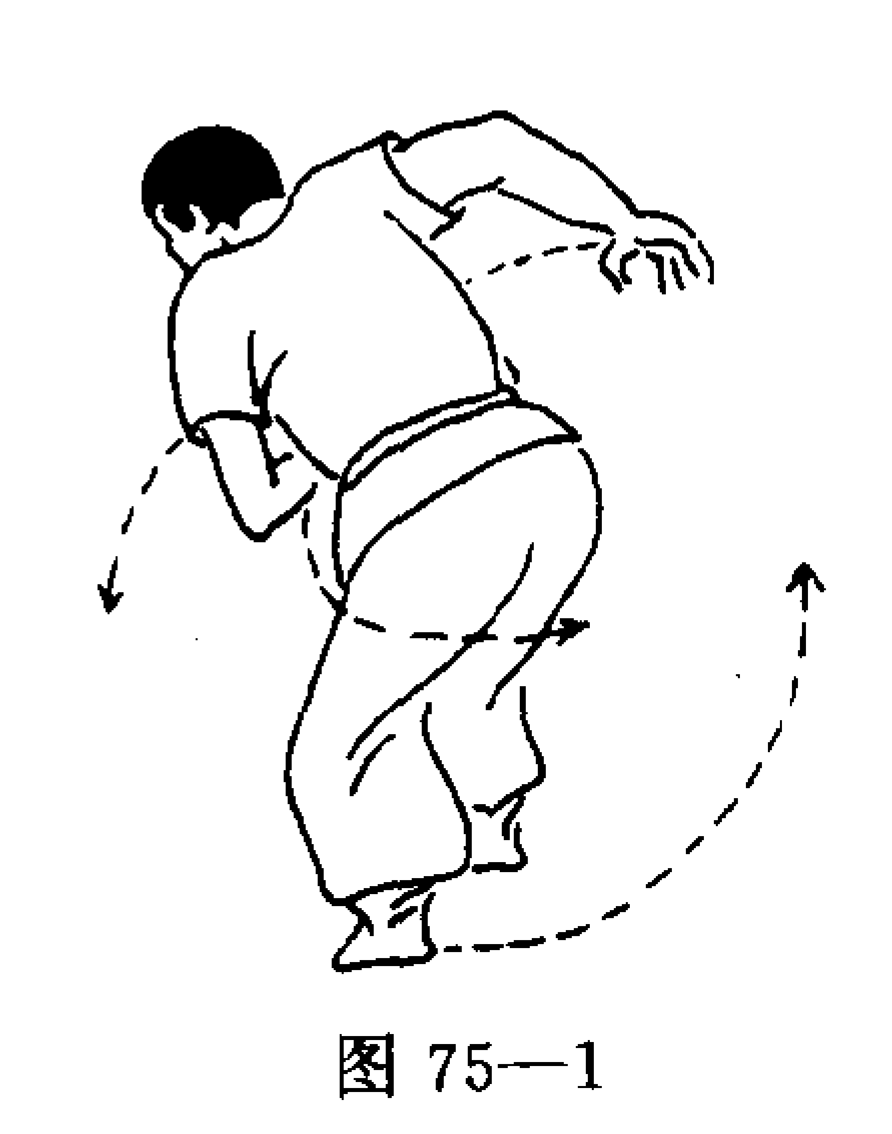
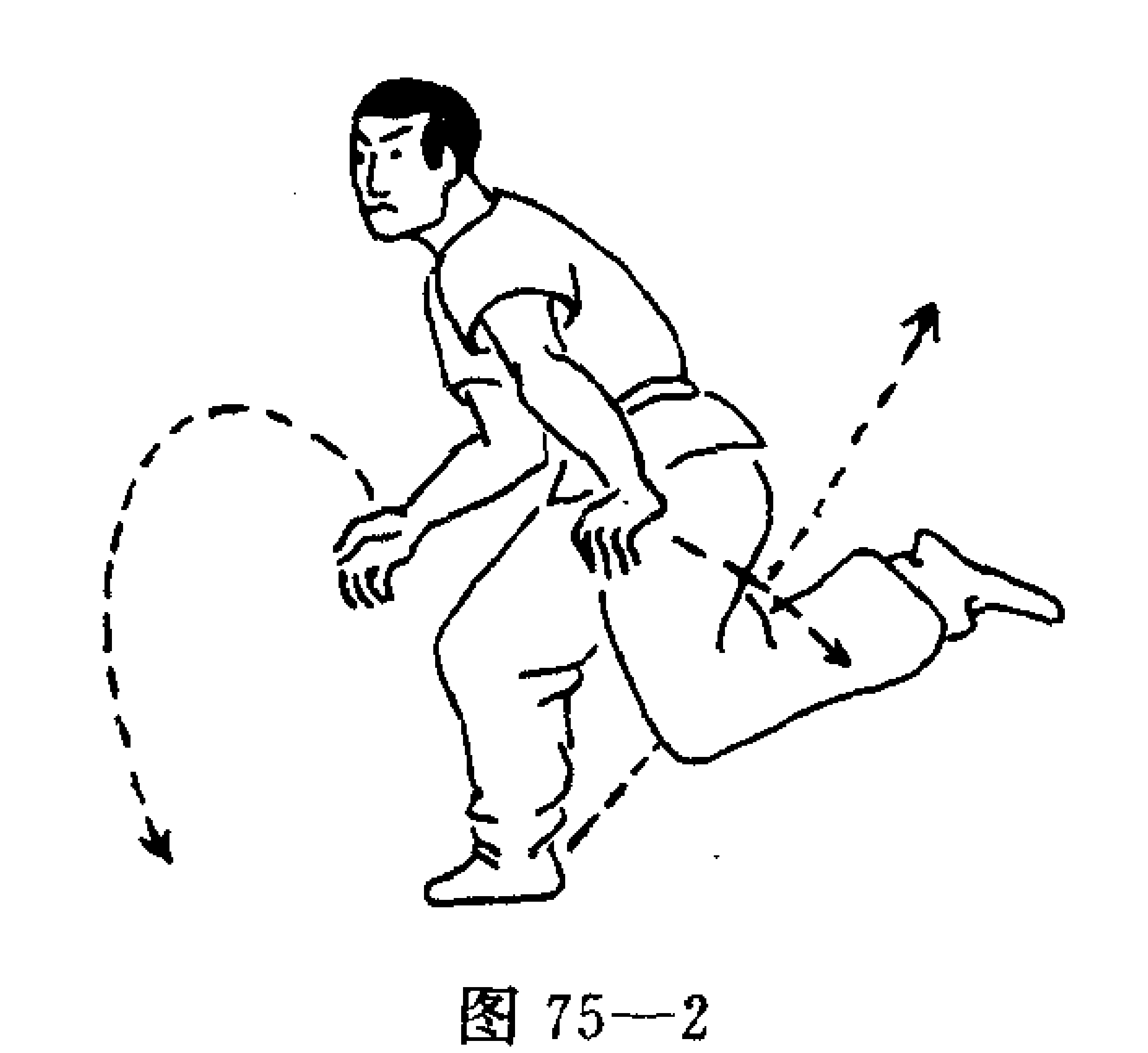
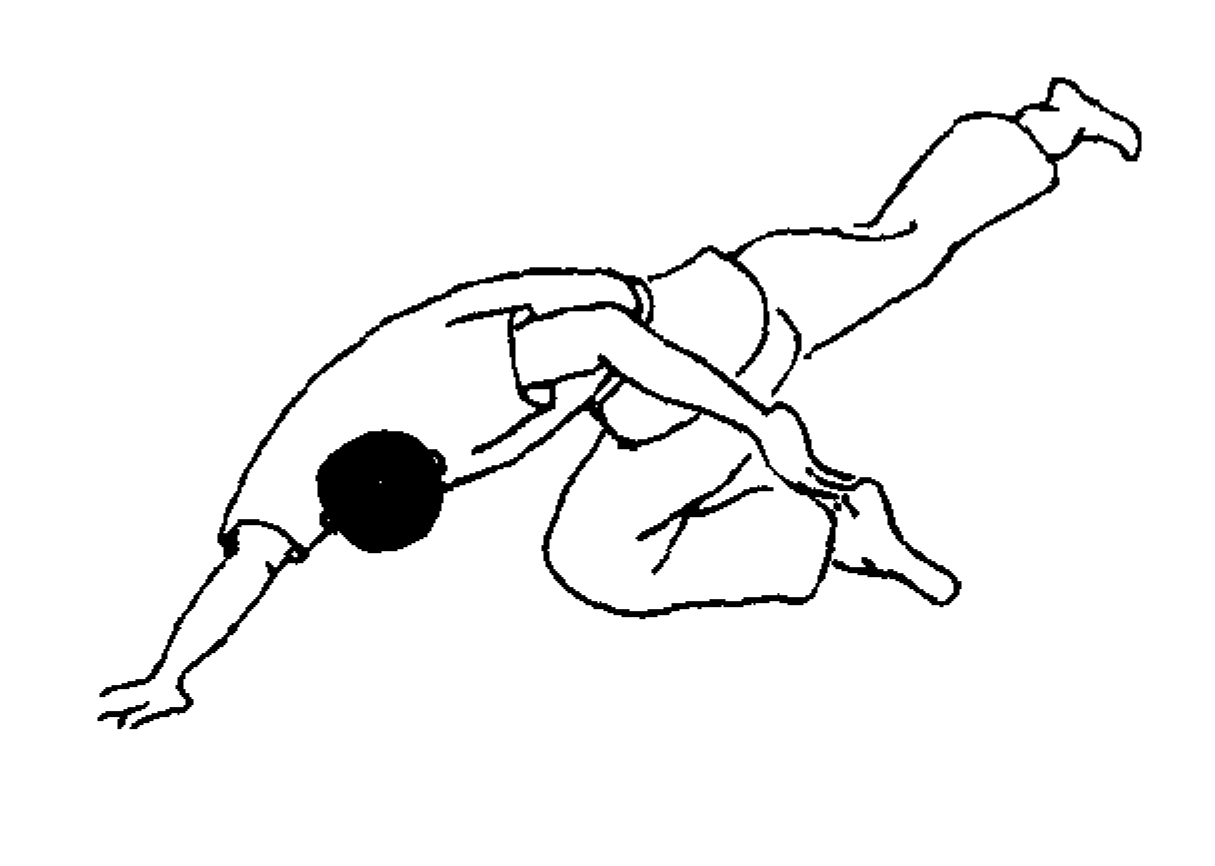


图 75—1


图 75—2


图 75—3

15. 插闪(功)

是撤、闪等动作的基础功，要求上下配合协调一致，插闪基本功技巧性很强，要快速有力，刚柔相济。

(1)透步插闪：两腿开立呈骑马裆，右腿向左直上一步转体 90°，同时左手作插。左腿回透置右腿脚外侧，左手向下插猛抖，右手向前捅。也可行进练习。反复练习(图 76—1、图 76—2、图 76—3)。

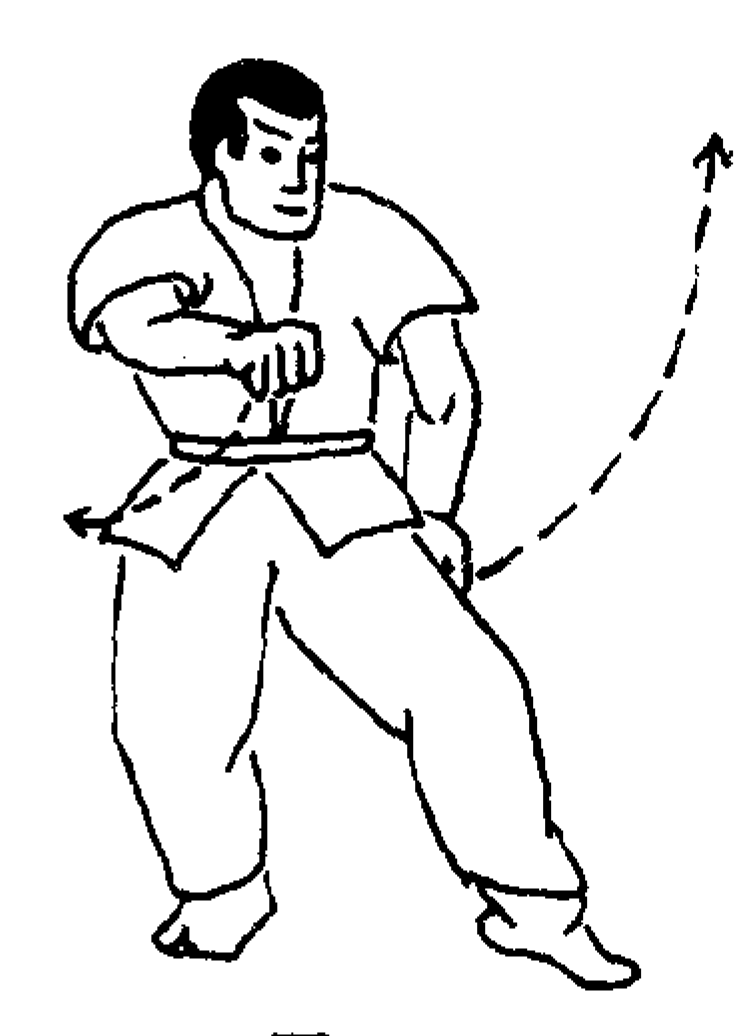
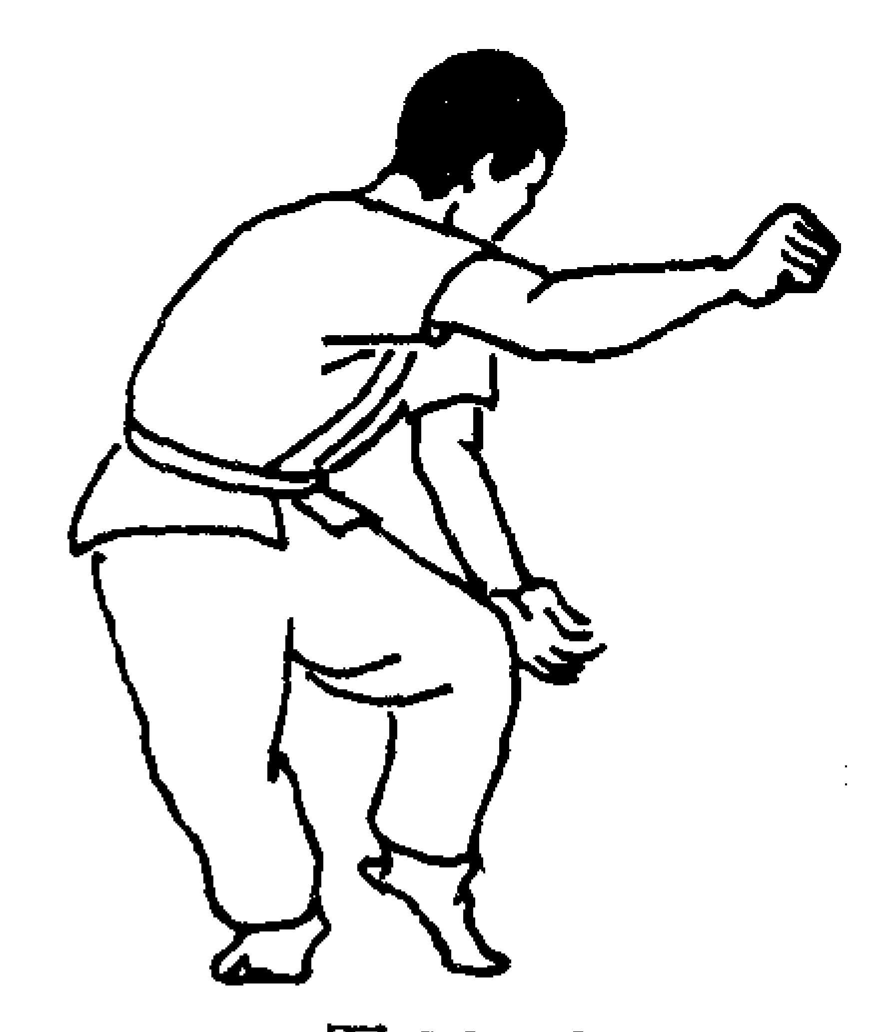

图 76—1


图 76—2


图 76—3

(2)上步插闪：两腿开立呈骑马裆，右腿上步与左腿平行，呈一条线。转体 180°前腿向后撤划半元脚尖不离地，(大车轮步)左手同时猛抖，右手向前捅，也可行进练习。反复练习。

16. 抹手

抹手是练离、薅、走、掀、抹等技术动作的基本功，技巧性很强，要求上下配合，协调一致。两腿开立呈骑马裆，右腿向前直上一步，左腿作大挽桩，左手由肩前上方向下摁，左腿透置右腿脚外侧，左手向后摁抹，右手拉至肋下。反复练习(图 77—1、77—2、77—3)。

图 77—1

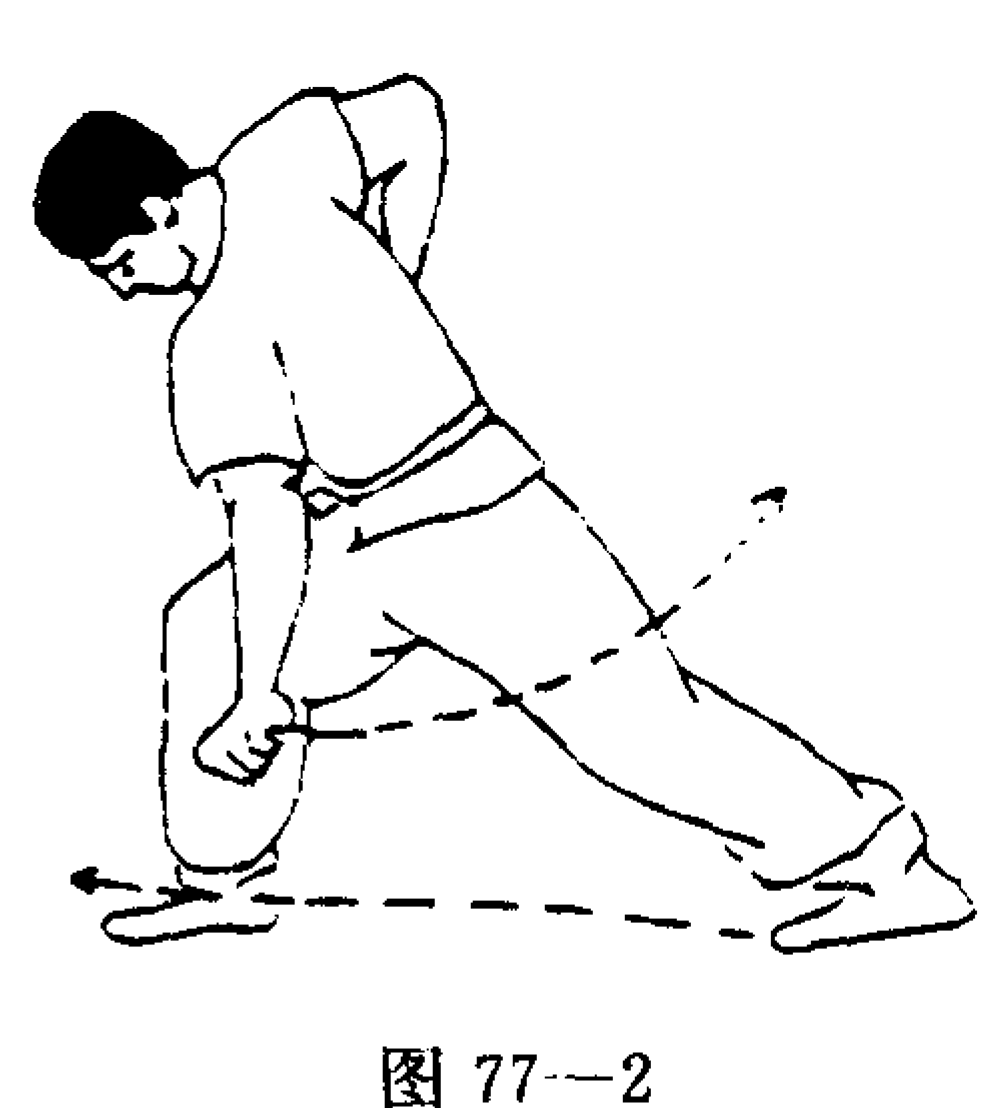


图 77—2

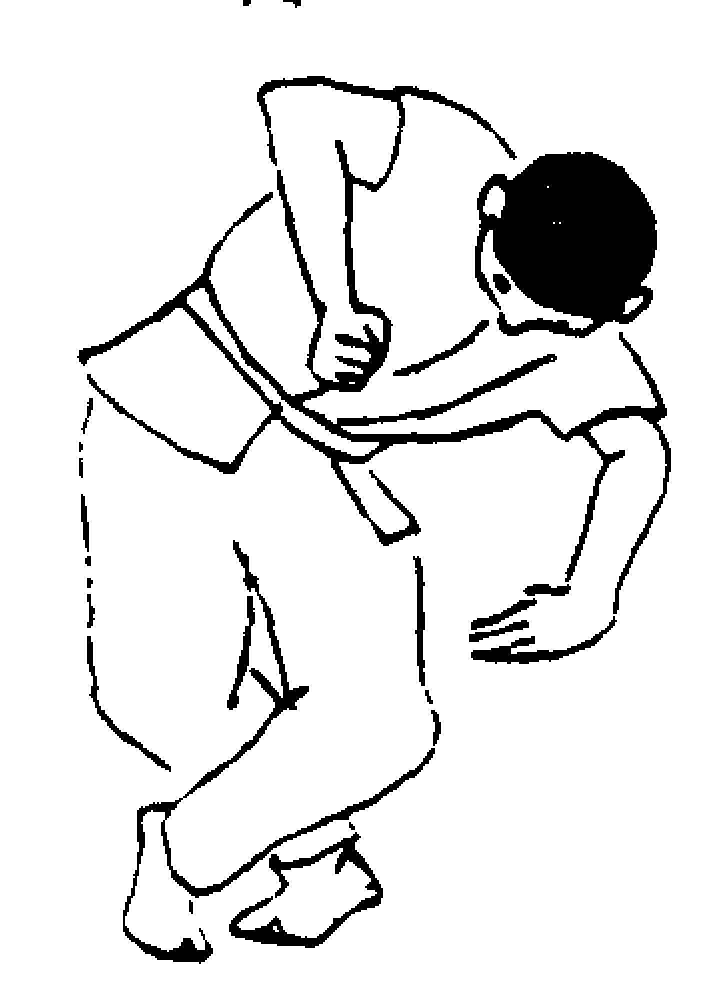


图 77—3

17. 弹拧子(功)

是冲腿、弹拧子等动作的基础功，技巧性很强，要求上下配合，协调一致。两腿开立呈骑马裆，右腿向后背步，左腿崩脚面向外弹，左手由肩前向右下摁，右手拉于肋下。反复练习(图 78—1、78—2)。

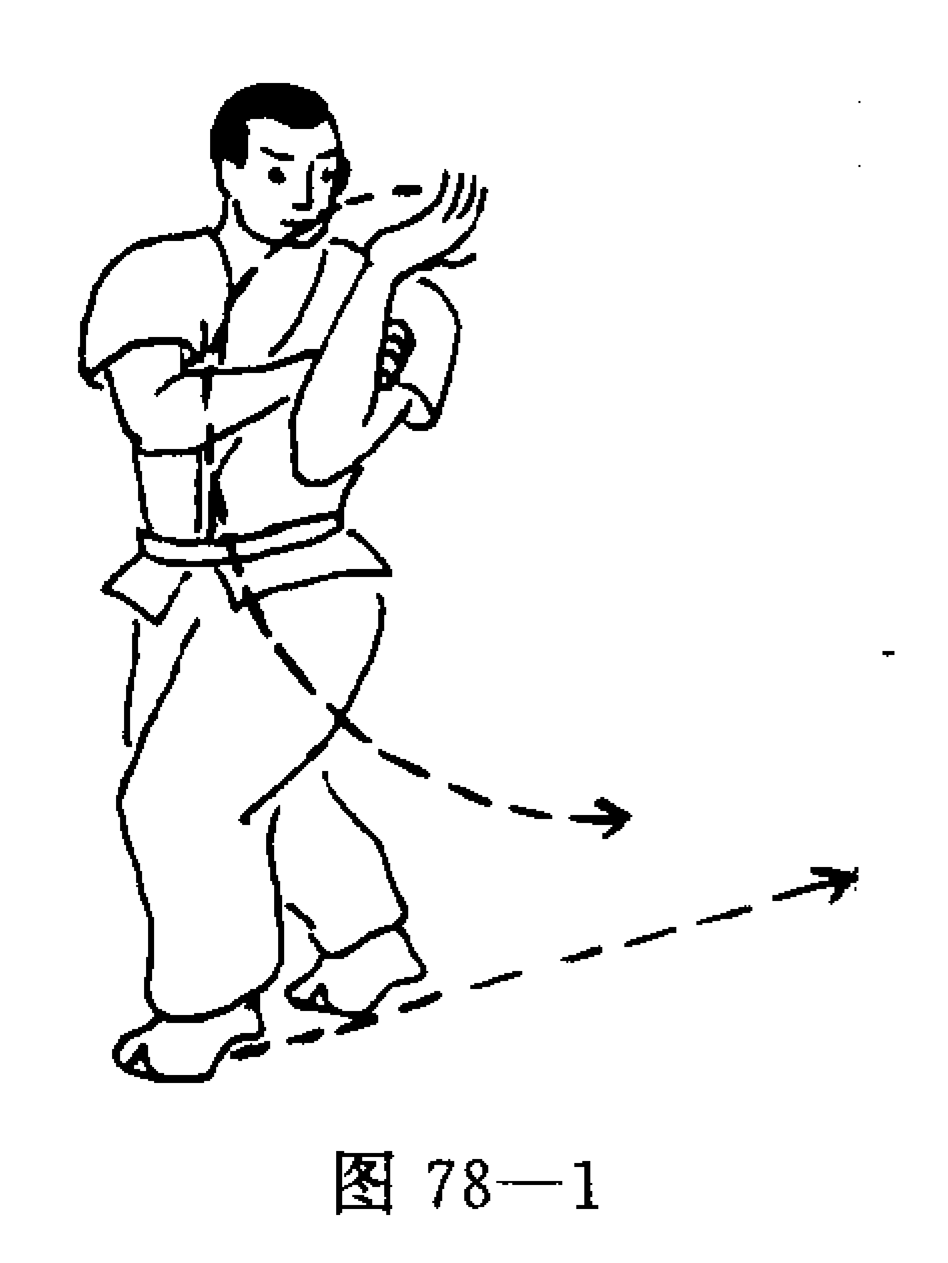


图 78—1



图 78—2

18. 扦别(功)

又叫扦腿，是练扦别的基础功，要右腿弓，左腿崩脚向后蹬，左手肘向远方划大圈，握拳向腹前拉，右手拉于肋下，低头转脸，上下配合，协调一致，扦别的步法变化有以下几种：

(1)背步扦别：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，右腿向后背步转体 180°，向侧后方蹬左腿，左手置腹前，右手拉于肋下，呈右腿弓，左腿崩。也可行进练习。反复练习。

(2)上步扦：两腿开立呈骑马裆。右腿向前直上步，左腿向前侧方外蹬，左手由肩上向腹前摁，右手拉于肋下。反复练习(图 79—1、79—2)。

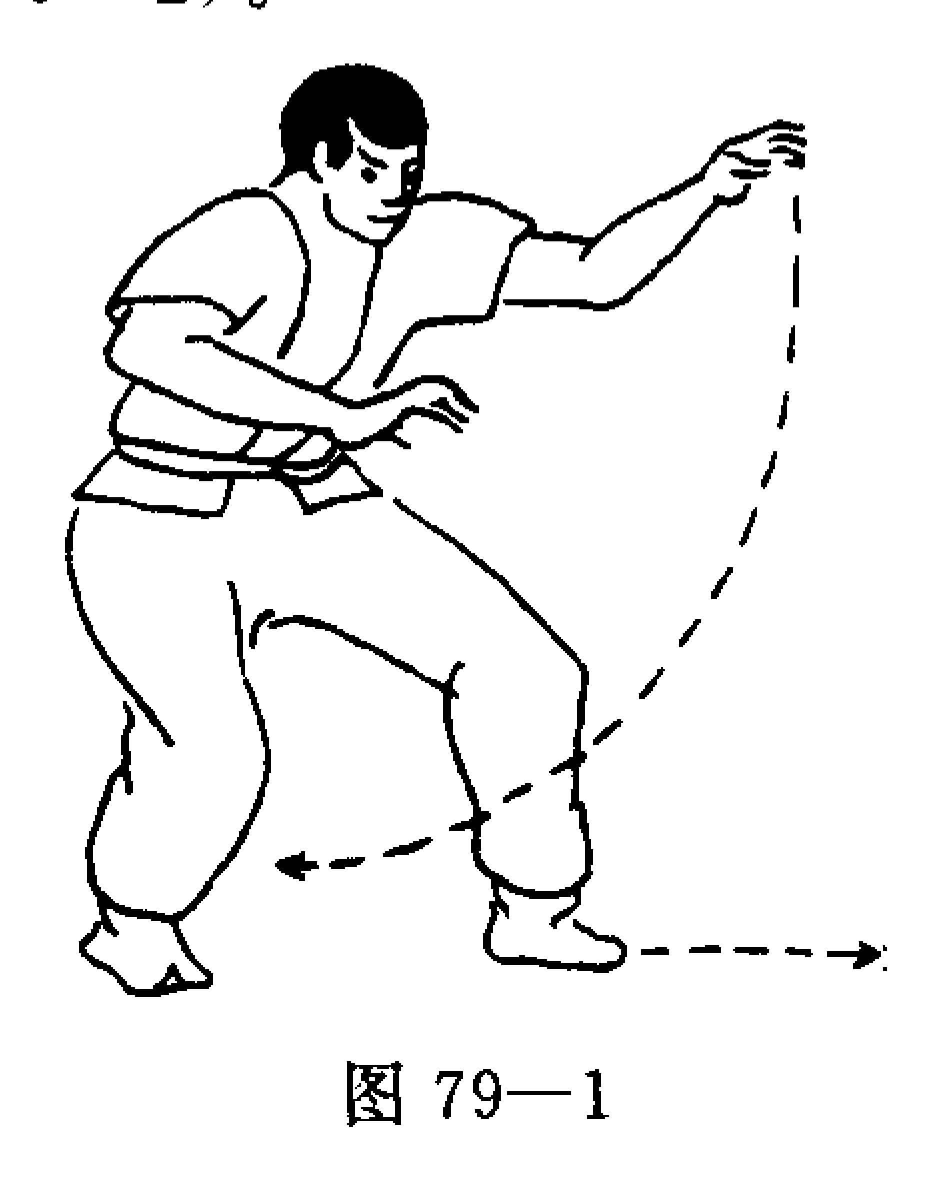


图 79—1

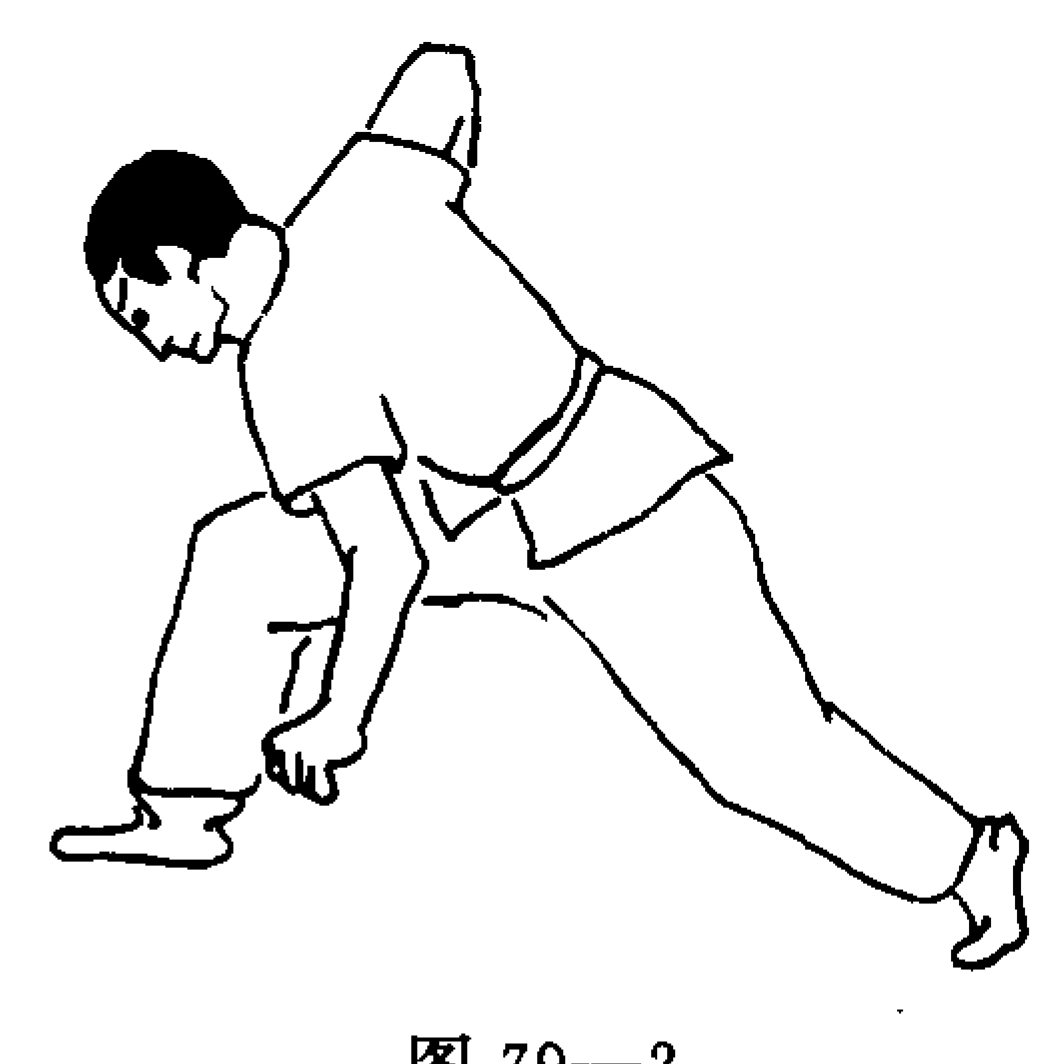


图 79—2

(3)盖步扦别：两腿开立呈骑马裆，右腿向左腿前斜上步，左腿由右腿膝上盖过转体 180°向外蹬，左手由肩上向腹前摁，右手拉于肋下。反复练习。

(4)蹦步扦别：两腿开立呈骑马裆，双腿同时向前交叉蹦，转体 180°呈小钻子状，左腿向侧后蹬，右腿呈弓步。左手摁于腹前，右手拉拽于肋下。反复练习。

(5)三点步扦别：两腿开立呈左架，左腿盖透落于右腿脚外侧，右腿向前上步，双手随之作云手，左腿向外侧后蹬，左手摁置腹前，右手拉拽于肋下。反复练习。

19. 别子(功)

是练别子技术功作的基础功。要求左腿外展向后撩、撩腿不宜过高。长腰转脸，紧右手崩腿。别子的步法变化繁多简介如下：

(1)盘腿别子：两腿开立呈骑马裆，左腿盘于右腿膝上，双手自然侧平举，左腿向外展后撩，长腰转脸，崩腿紧右手。反复练习(图 80—1、80—2)。

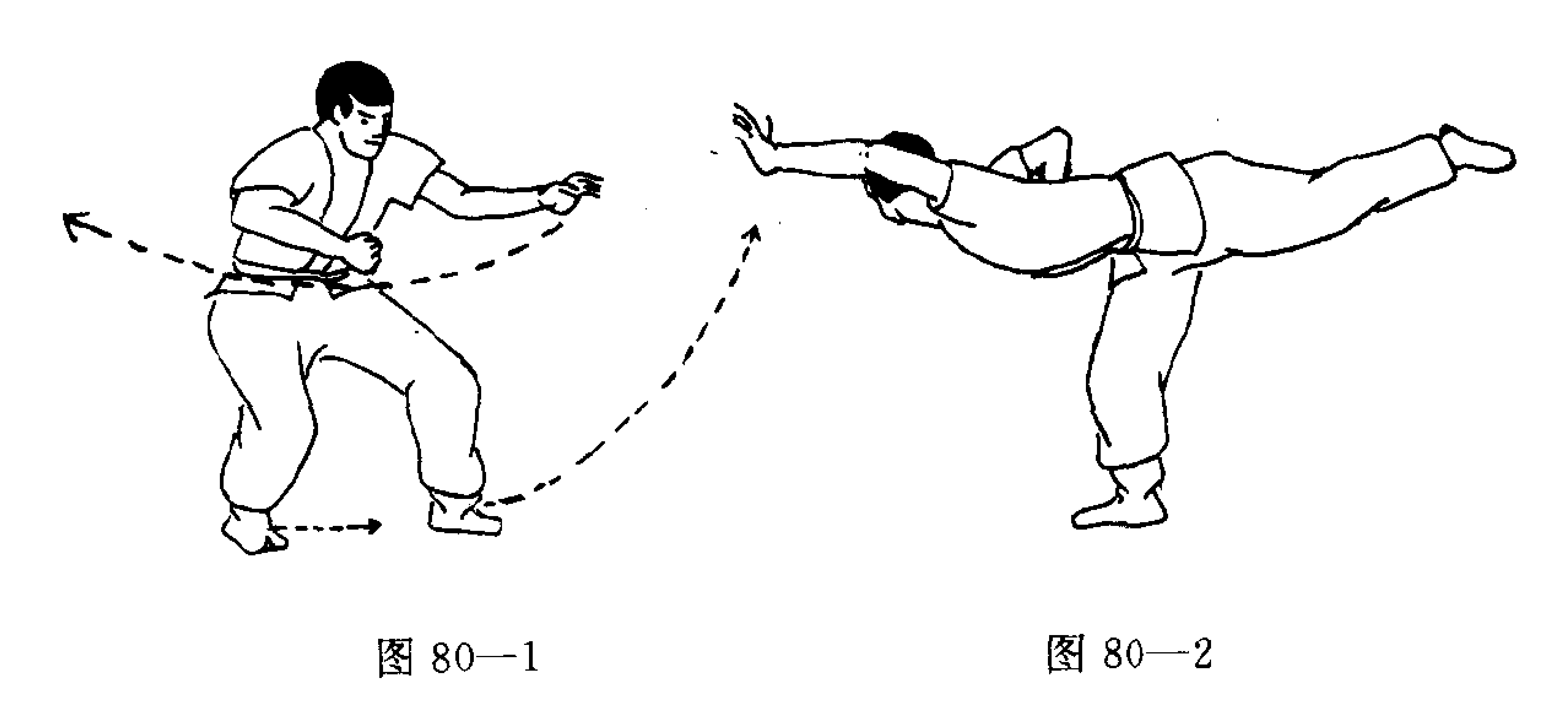


图 80—1　　图 80—2

(2)背步别子：两腿开立呈左架，右腿向后背步，左腿外展后撩，长腰转脸，崩腿紧右手。反复练习。

(3)蹦步别子：两腿开立呈左架，双腿同时后蹦转体 180°，右脚落置左脚处，左腿外展后撩，长腰转脸，崩腿紧右手。反复练习。

(4)盖步别子：两腿开立呈骑马裆，右腿向左腿前斜上步，左腿由右腿膝上盖过，转体180°向后外展撩腿，崩腿紧右手。反复练习。

(5)抽腿别子：两腿开立呈骑马裆，右腿由左腿膝上抽出，左腿外展后撩，转体180°，长腰转脸，崩腿紧右手。反复练习。

(6)过腿别子，两腿开立呈骑马裆，右腿抬腿前踢外摆向后背步，左腿外展后撩，崩腿紧右手，长腰转脸。反复练习。

(7)三点步别子：两腿开立呈左架，左腿透盖置右腿脚外侧，右腿向前上步，左腿外展后撩，长腰转脸，崩腿紧右手。反复练习。

(8)上步别子：两腿开立呈左架，右腿向前上步，左腿向前外展后撩腿，长腰转脸，崩腿紧右手。反复练习。

(9)卧步别子：两腿开立呈骑马裆，左腿盘置右腿膝下深蹲，站起向外展腿后撩，长腰转脸，崩腿紧右手。反复练习。

20. 抱腿(功)

是穿腿、抱腿、反抱腿等动作的基本功。抱腿是实战中使用效率较高的技术动作，需要快速有力。抱腿以深蹲为主。现将几种抱腿功简介如下：

(1)原地抱：两腿开立呈骑马裆，双手向内合抱，深蹲抬头猛站起。反复练习。

(2)上步抱：两腿开立呈左架，上左腿紧跟右腿，双手向内合抱，深蹲抬头猛站起。反复练习。

(3)上步穿腿：两腿开立呈左架，右腿向前上半步，左腿上步深蹲，左手向前伸臂上举，右手紧于肋下，上右腿站起，向后翻腰。反复练习。

二、器械基本功

器械基本功是根据生产工具和生活用品演变而来的，有着浓厚的生活气息和民族特色，渗透着前辈名家的汗水，是我国传统武术文化的一部分，也是中国式摔跤技术的结晶。

器械基本功种类繁多，经过历代名家的实践和总结，已形成了

完整的中国式摔跤专项训练体系，对提高摔跤专项素质，增强实力、耐力、爆发力及专项反应、灵活性、技术动作的协调性均有良好的实效，并对培养专项技术意示、意志品质，调解训练情趣，提高摔跤运动员整体素质均有很好的效果，深受广大摔跤爱好者的喜爱。

器械基本功又是很好的健身运动。选练适合个人身体素质情况和情趣的功法，可强身健体，陶冶情操，群练项目可促进友谊，强健体魄，延年益寿，老少皆宜。

器械基本功集健身、娱乐为一身，在民间广为流传，并利用各种形式为广大群众表演。沙口袋、中幡、石锁、掷子等项曾在全国少数民族运动会演出，被列为开展项目。

器械基本功作为中国式摔跤重要训练手段在京、津两地广为流传，有几十种器械功法，有的功法即将失传(如跤筐，小绳、硬弓、纲绳、瓦、井绳等)。有的功法经过改造形成了新式器材，改造后的滑车安装多组转向滑轮，造型美观，效果良好。哑铃代替推子，跤衣带子代替了麻辫子和皮条。个别地区对中国式摔跤功法有不同程度的发展，如用宽布袋装沙子，练跤力。还吸收了布人、扛铃、壶铃等现代器材，形成了不同风格的器械基本功。尽管功法不同，风格各异，但目的一样，效果相同，但仍要根据具体条件选择，不必样样精通，在练习中也要分析，那些结合实战，要在实践中取其精华，去掉不科学的训练手段，发展中国式摔跤技法和功法。

作者博采众长，搜集，整理了流行于京、津两地的中国式摔跤器械基本功法，谨供摔跤爱好者参考(以左为列、交替进行)。

1. 小棒子

主练指、腕、臂力和整体爆发力(图 81)。

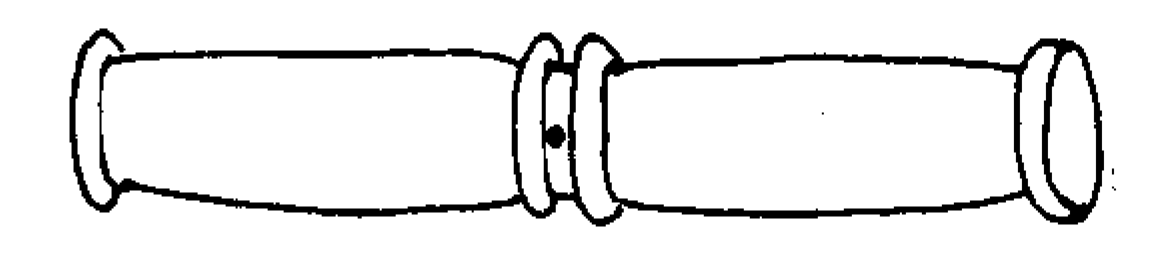


图 81

小棒子是用硬质木材制成的圆棒，两端各起一半圆形小岗，棒中间起两个相同的半圆形小岗，两岗中间为一圆糟并钻一小孔，用于练砣螺棒和拐棒穿线垂砣。棒子尺码可因人制宜，一般长度为两拳半，直径为握棒后拇指同食指距离一扁指为宜。分以下几种：

撑手棒：比一般棒子要粗为一虎半（拇指和食指相对叫一虎，握棒后拇指同食指距离两扁指），主练指力和腕力。

杀手棒：比一般棒子要细，为一虎。握棒后拇指同食指相对，主练握力和上肢爆发力。

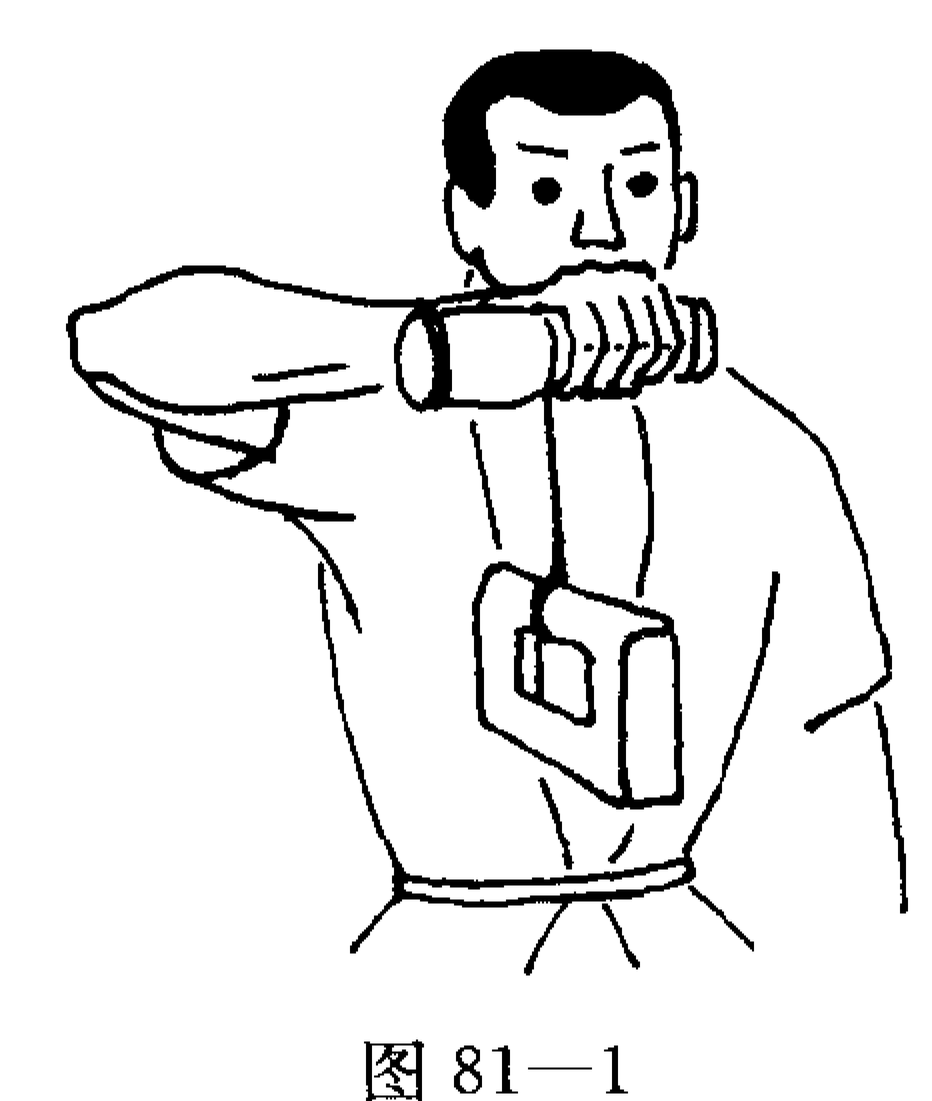
拐棒：用一般小棒子练习，棒中间穿一条丝线下垂一重物，重量可因人而宜。

砣螺棒：用一般小棒子练习。棒中间穿一条丝线下垂一重物，重量可因人而宜。

手脚棒：是双手拧小棒子，前腿伸出，踩一根圆木棍，前后搓动，前腿微曲形同猴子吃桃，所以又叫猴啃桃，主练四肢耐力，以上五种小棒子练法各异，效果近似。练习时需在小棒两端各制一硬布套，利用摩擦润滑，练习时咯咯作响，声大者功力深。

小棒子讲究拧，属专项基础功，练习时要左右交替，不可偏重一侧。根据京、津两地前辈不同风格的各种练法整理如下，谨供参考。

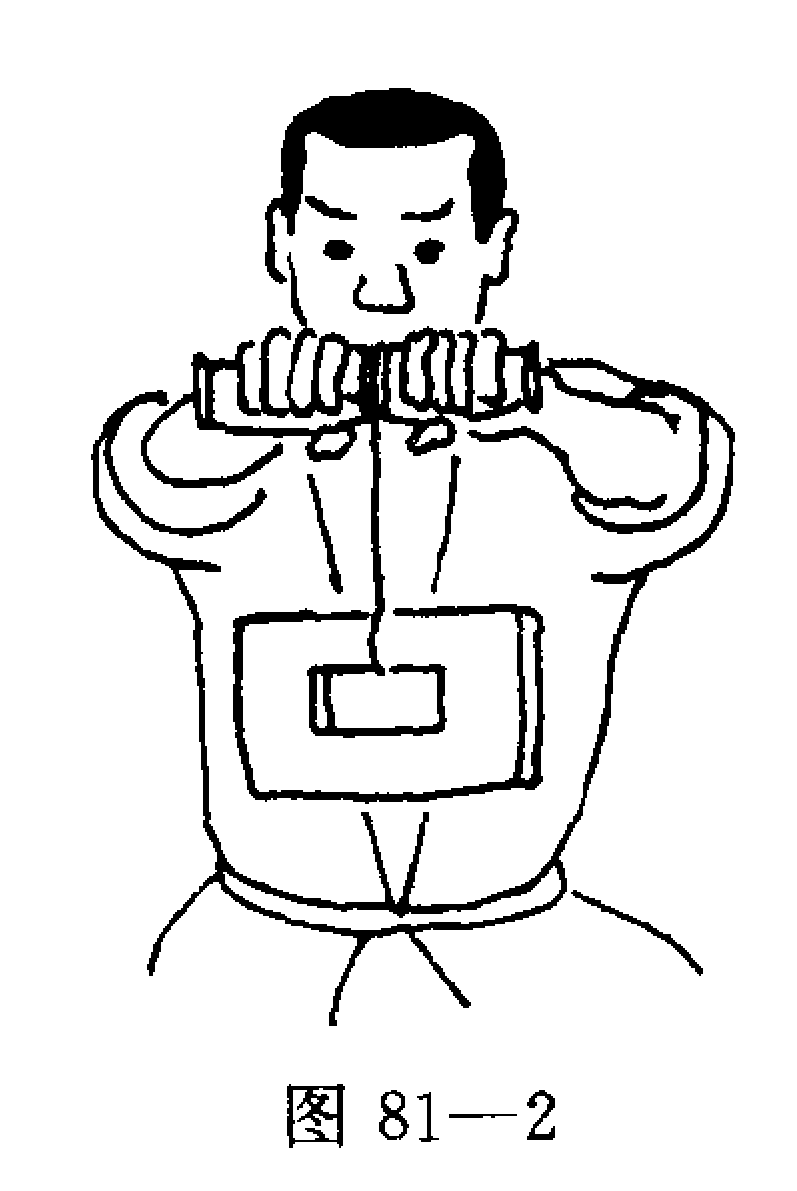
（1）拐棒：在小棒子中间孔内穿一根粗线，下坠一重物，如哑铃等一般3至4公斤为宜，练法如下（图81—1）。


图81—1

两腿开立呈骑马裆，单手握棒置胸前平举向内拧转，将砣提卷置棒线跟部，再向外拧转置下端。反复练习。

（2）砣螺棒：又叫千斤坠，可

用撑手棒练指力，杀手棒练小臂的耐力（图 81—2）。


图 81—2

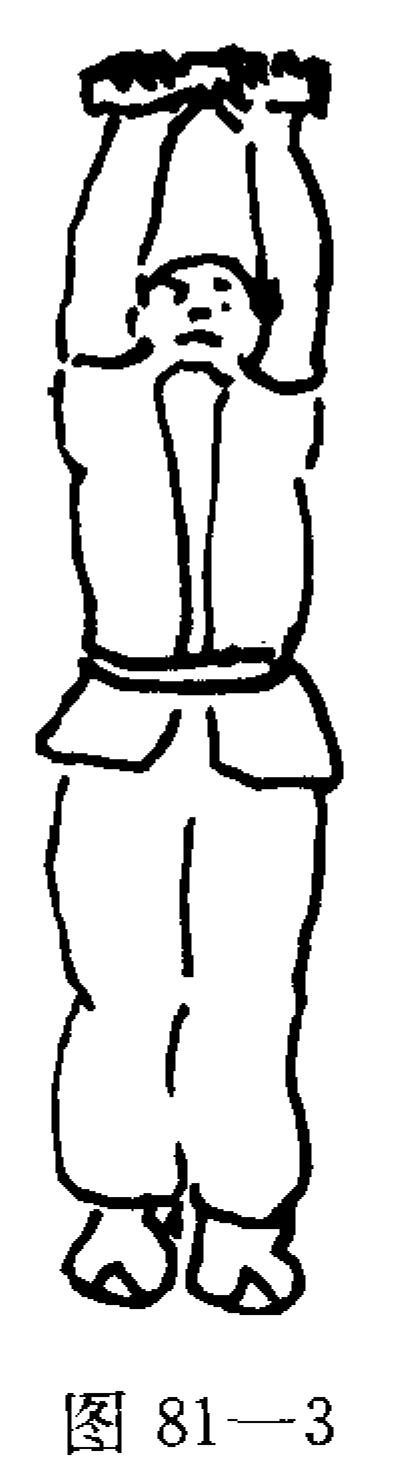
棒子中间孔内穿一根粗线，下坠一重物约二至三公斤为宜。练法如下：

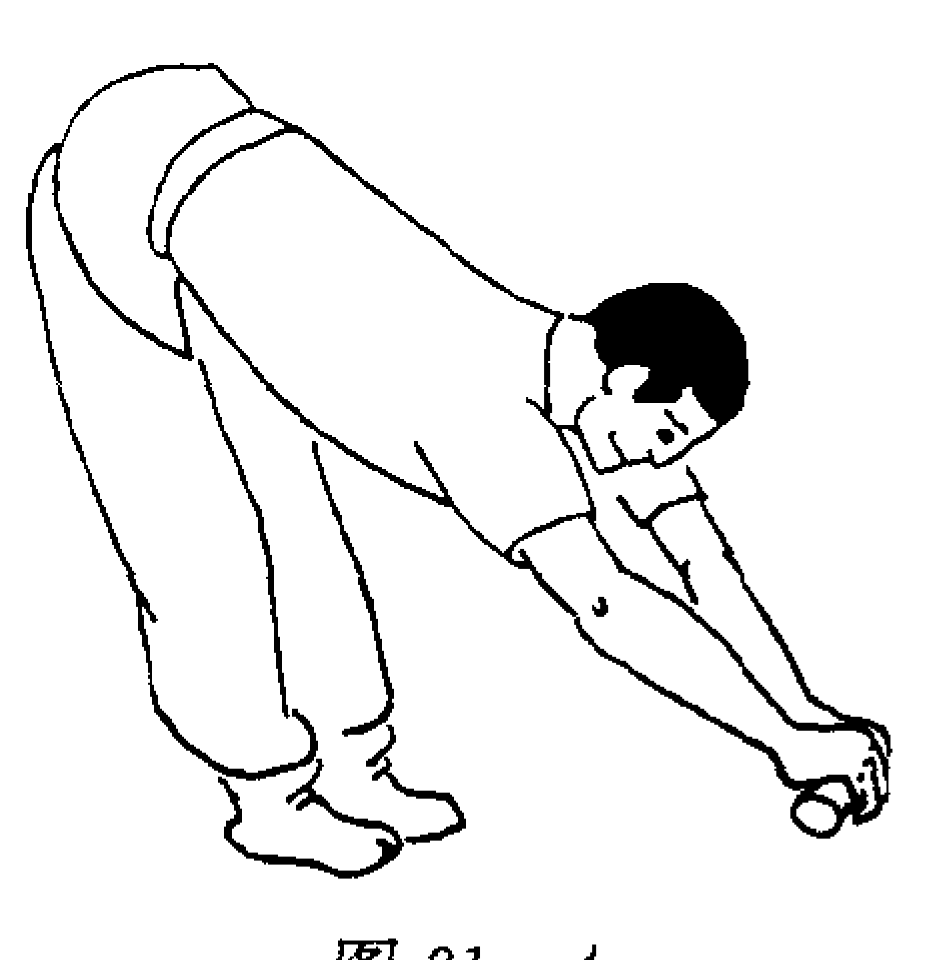
两腿开立呈骑马裆，双手正握棒置胸前平举伸直，双手循环向外拧转，使砣由下而上拧卷置棒端，再向内慢拧放置下端，反复练习。

(3)手脚棒：又叫猴啃桃，练指力和腿部力量。两腿开立呈前后裆，双腿微曲前虚后实，前脚踩一木棍，双手手指掐一细棒，手心不贴棒，前脚掌前后搓动，双手置胸前转动细棒，沉肩坠肘，目视前方。反复练习。

(4)双手拧棒：两腿开立呈骑马裆，双手正握棒置胸前平举反复向外拧转，沉肩坠肘，目视前方，转动有声。

(5)直腿抻筋：两腿开立与肩同宽，双手正握棒高举过头，慢慢拧转，由头上置脚面前，再向左、右转体 90°慢慢还原，直腿直臂，挺胸抬头，慢起慢落反复练习。（图 81—3、81—4）


图 81—3


图 81—4

(6)侧身抻筋：两腿开立与肩同宽，转体 90°，单腿脚尖翘起，双手正握棒直臂上举，抬头直腿向下慢慢拧转置脚掌下，再慢慢抬起还原。左右反复练习(图 81—5)。

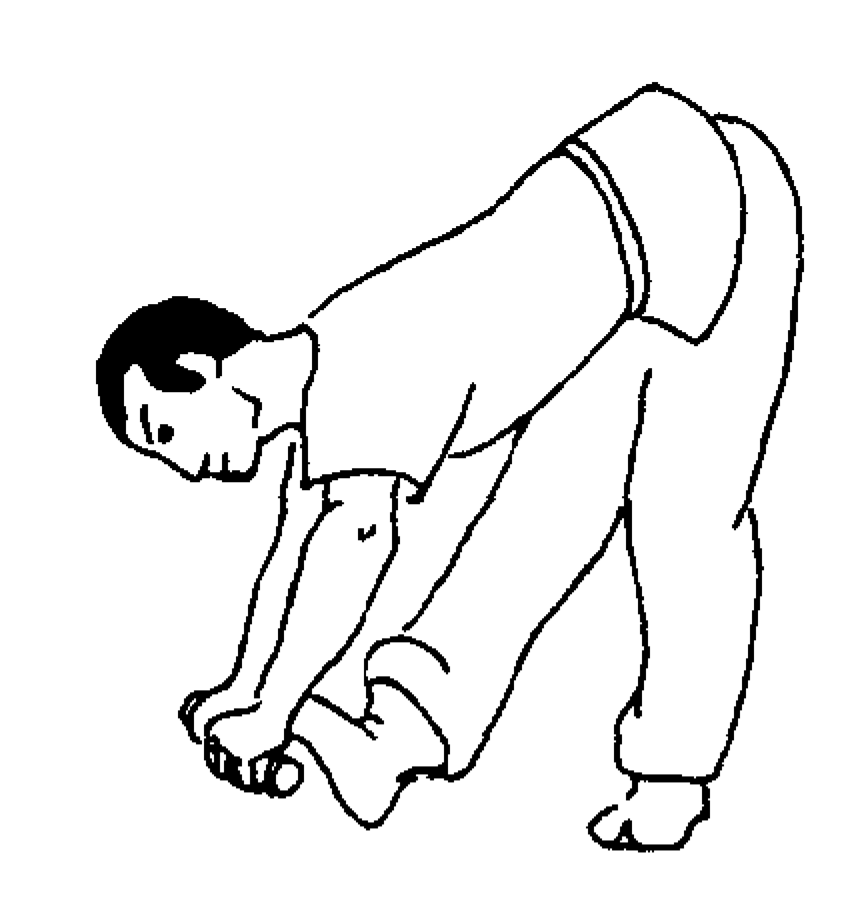


图 81—5

(7)合卧档抻筋：两腿开立，直腿大开裆下腰叫合卧裆。双手正握棒高举过头，向下长腰拧棒置体前呈合卧裆，再向左抻置脚外侧，再向右抻置脚外侧，再由体前向裆内，体后拧棒。慢慢向前，直体前还原(图 81—6、81—7、81—8)。

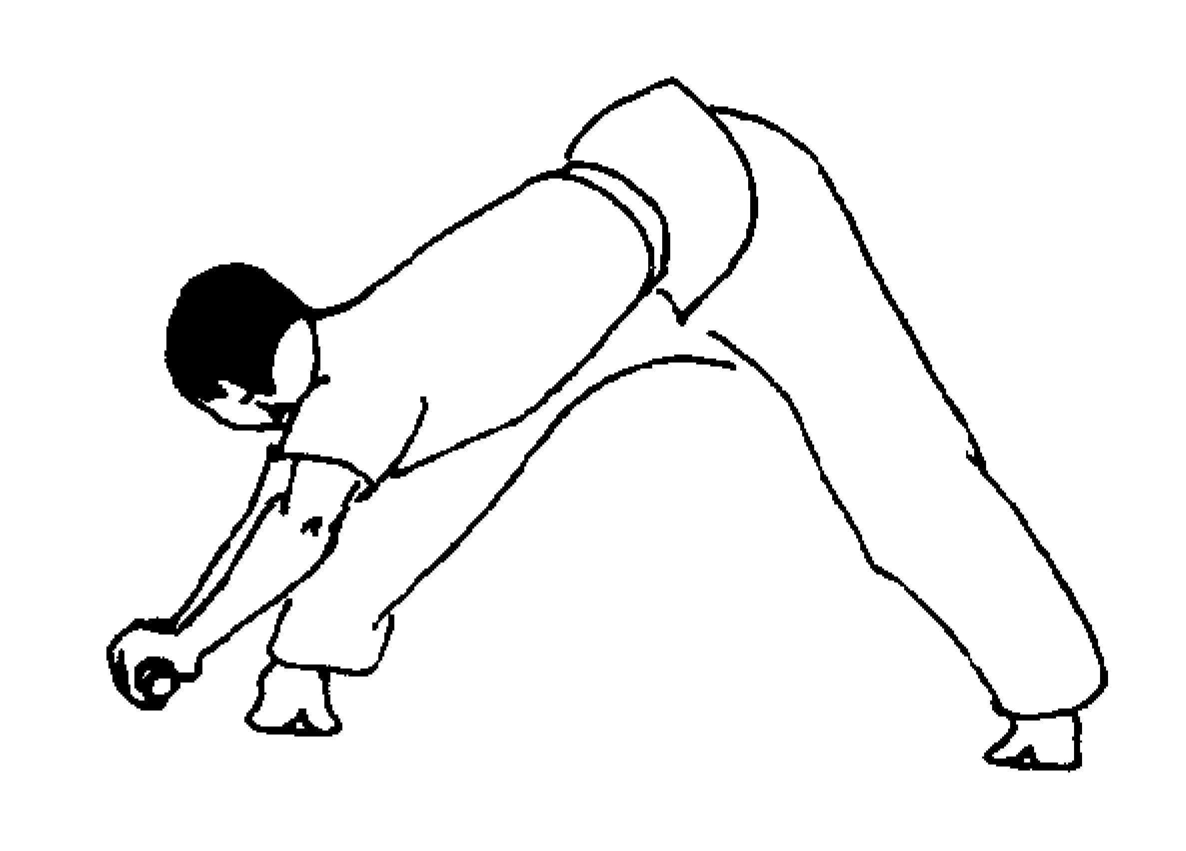


图 81—6

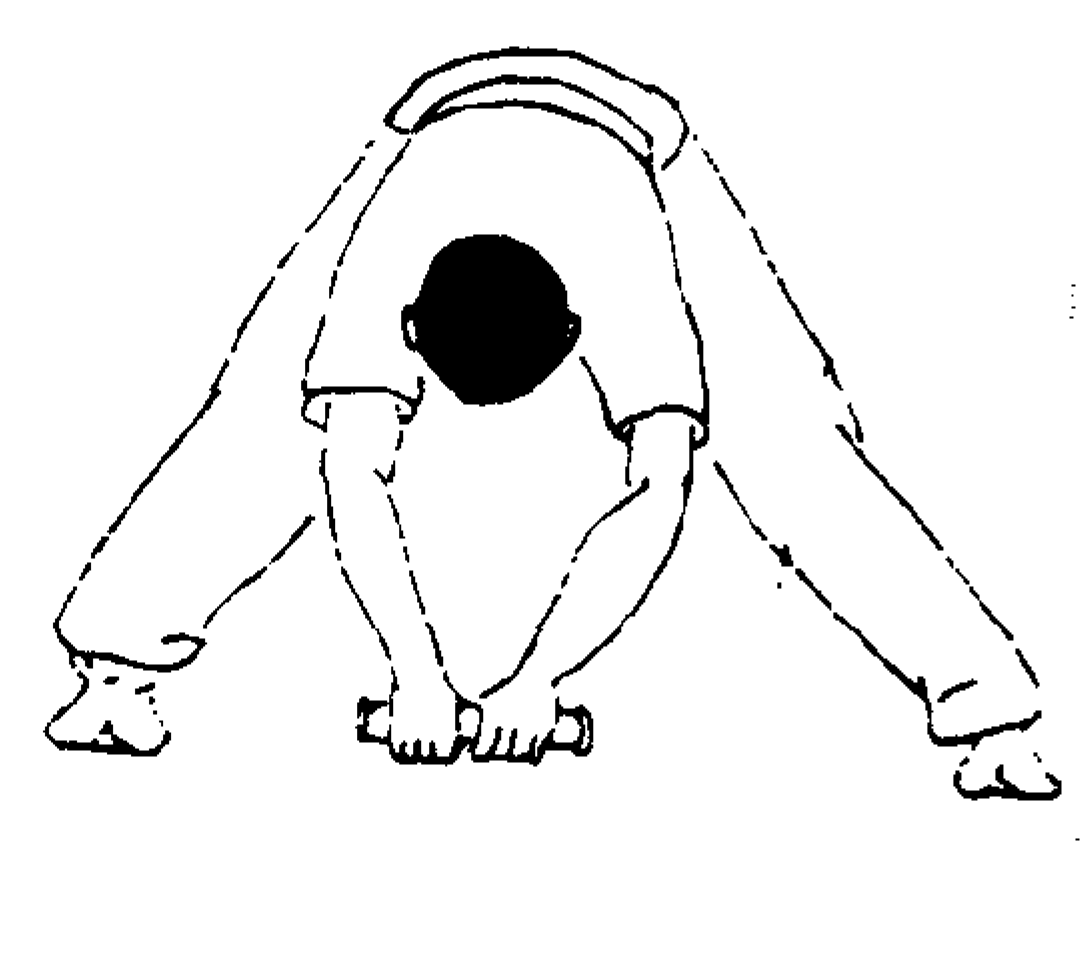


图 81—7

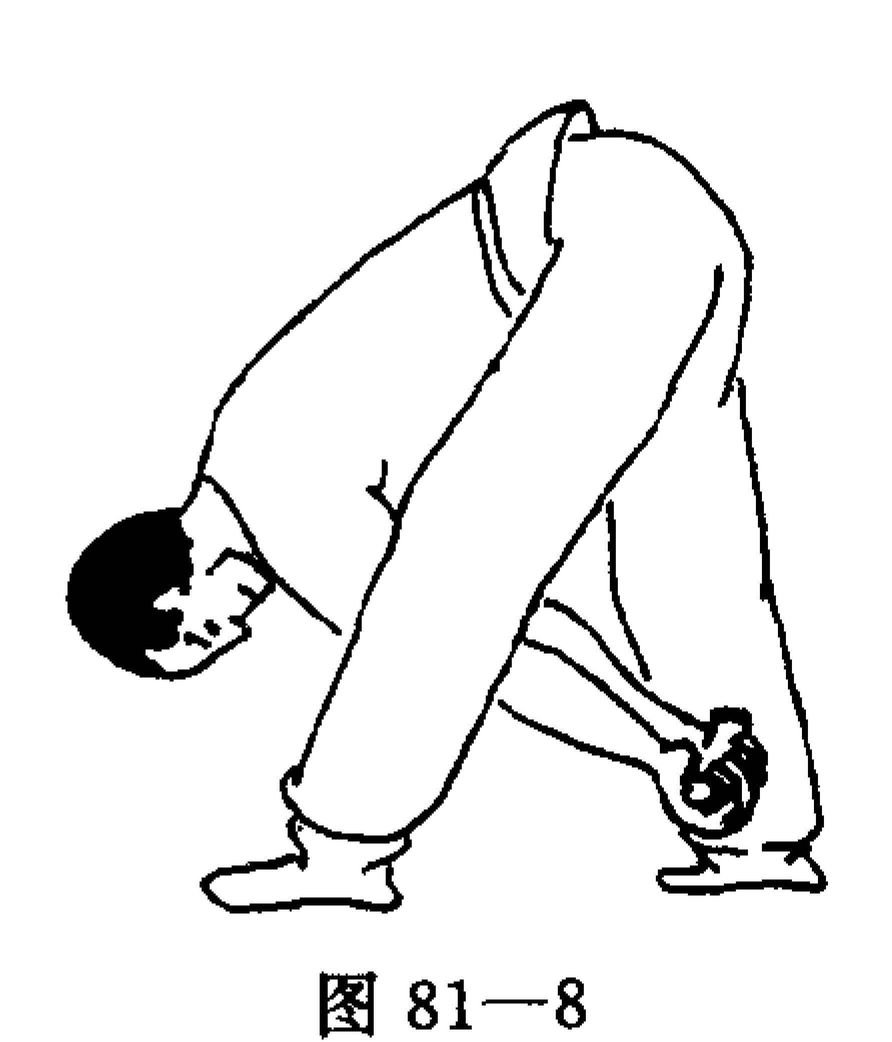


图 81—8

(8)扑步抻筋：两腿开立呈合卧裆，双手正握棒高举过头，右腿深蹲，左腿向外伸出，脚掌触地，向左转体 90°，慢慢向左脚拧转，

还原后再向右拧，反复练习（图 81—9）。

（9）定步掳棒：两腿开立呈骑马裆，双手正握棒于胸前平举，向左拧转掳置肋下，再向右掳置肋下。反复练习（图 81—10）。

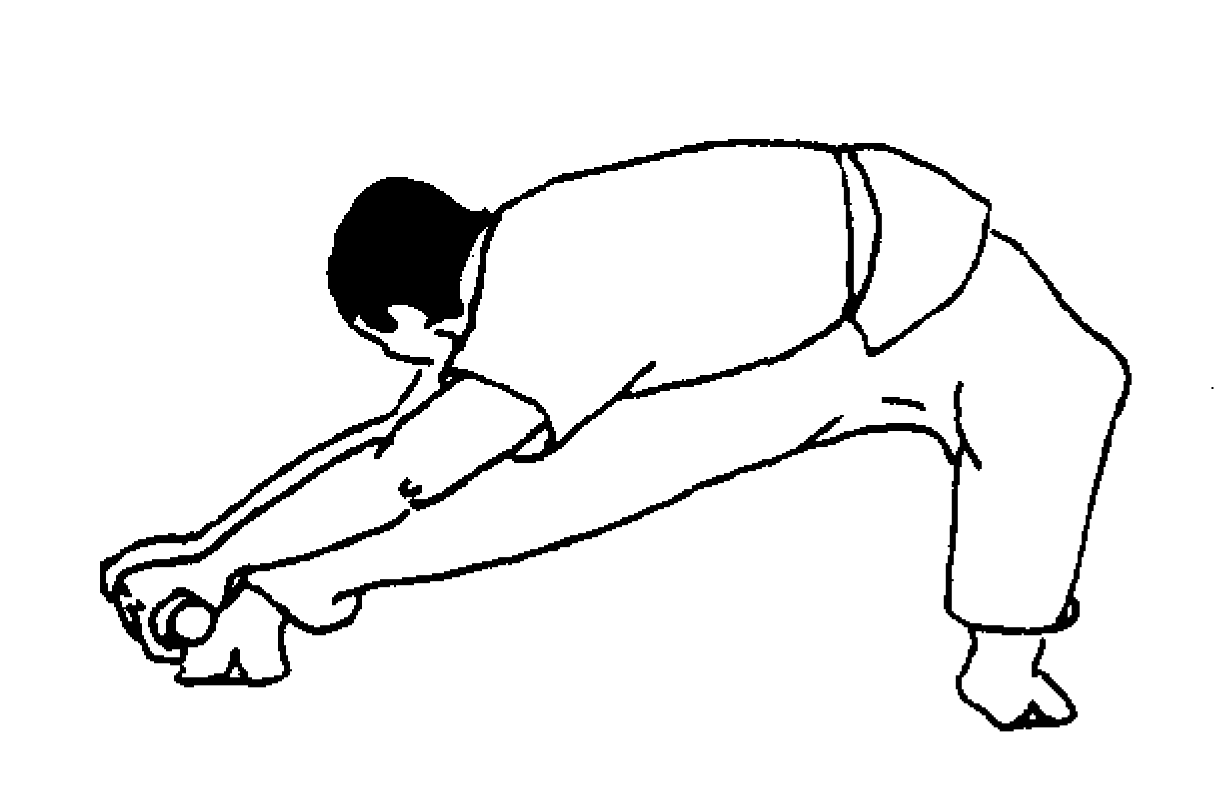
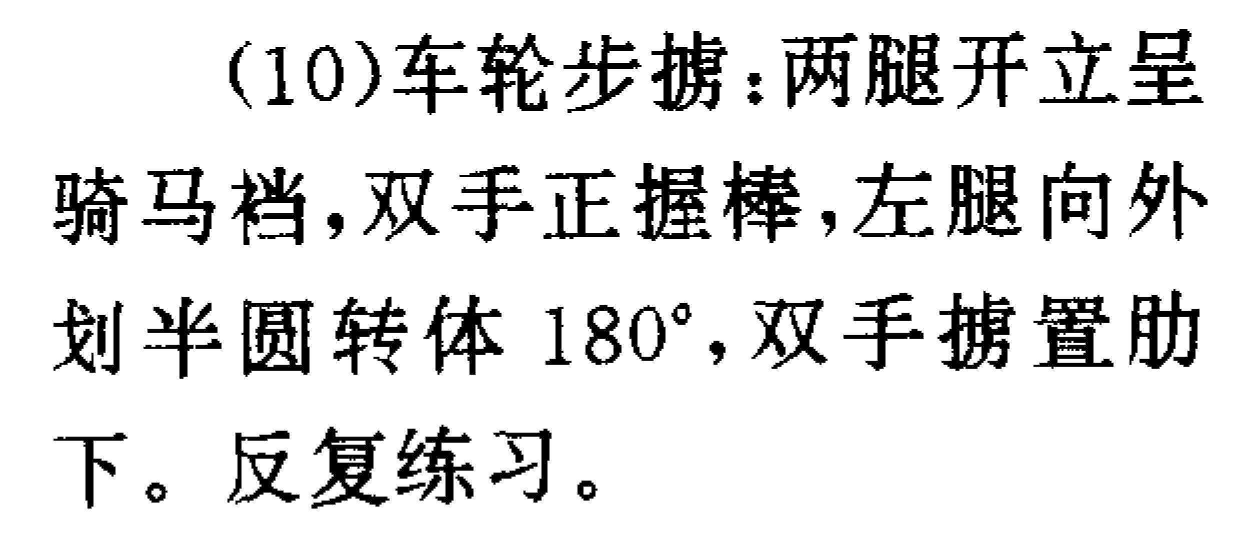


图 81—9



图 81—10



（10）车轮步掳：两腿开立呈骑马裆，双手正握棒，左腿向外划半圆转体 180°，双手掳置肋下。反复练习。

（11）定步抱瓶：两腿开立呈骑马裆，双手正握棒于胸前向左、右肩反复拧转，使小棒立于肩上。反复练习（图 81—11）。



图 81—11

（12）长腰抱瓶：两腿开立呈骑马裆，双手正握棒于胸前向左、右肩上拧转，同时深蹲转体 90°长腰转脸，左腿崩，右腿弓。左腿崩向右拧，右腿崩向左拧。反复练习。

（13）大挽桩抱瓶：两腿开立呈骑马裆，双手正握棒置胸前向左，右肩上拧转，同时作大挽桩，左腿挽向右拧，右腿挽向左拧。反复练习。

（14）四步抱瓶：两腿开立呈骑马裆，双手正握棒置胸前，左腿

向右腿前斜上步，双手拽出拉回，右腿向后背步，双手拽出转体180°作大挽桩双手向肩上拧。反复练习。

(15)马步揣棒：两腿开立呈骑马裆，双手反握棒置胸前向下揣撻，拧转，反复练习。

(16)大挽桩揣棒：两腿开立呈骑马裆，双手反握棒置肩上向下拧转揣撻，同时作大挽桩反复练习。

(17)定步撻棒：两腿开立与肩同宽，双手反握棒置胸前由肩上拧转向前撻出，抬头向前长腰，腰胯同时转动呈金钢腰蠕动。反复练习。

(18)四步撻棒：两腿开立呈骑马裆。双手反握棒置胸前，左腿向前斜上步，双手同时拧转撻出，右腿向后背步，转体180°向左长腰，双手向前撻出。反复练习。

(19)四步支棒：两腿开立呈骑马裆，双手反握棒置胸前。左腿向右腿前斜上步，右腿背半步转体90°，双手向上支捅反复练习。

(20)四步撩腿，两腿开立呈骑马裆，双手反握棒，左腿向右腿前斜上步，双手向前撻出，右腿向后背步，左腿向后撩，双手向前下方摁出，反复练习。

(21)拽棒：两腿开立呈左跤架，双手正握棒向前拽出，拉回于肩上反复练习，要求含胸收腹，直臂褪腰(图81—12)。



图 81—12

2. 带子

包括皮条、麻辫子。器械各异，练法相同。带子是用现代跤衣带代替。皮条是，用两根一寸宽的皮革缝制而成，中间留一段不缝实，形成双层，练习时吧吧作响。麻辫子是用线麻编制而成。中间粗扁呈双层，两端要细形同女孩的小辫，双手握其两端抖动时不能

脱手。练握力和掌指的接触反应。以上三种器材的长度可因人而宜。一般长度应由手到胸中间为宜。带子功主练专项爆发力和握力，腰、臂的抖力并可练技术动作，带子的练法多种多样简介如下(图 82)：



图 82

(1)定步抖：又叫熊踐，两腿开立呈骑马裆。双手握带子两端于体侧上下抖动，同时作跪腿形同熊走路。反复练习(图 82—1)。

(2)大挽桩：两腿开立呈骑马裆，双手握带端左手向前抖动，右手拉于肋下，左腿同时作大挽桩。反复练习。

(3)长腰抖：两腿开立呈骑马裆，双手握带端向侧抖动，同时深蹲下腰转体 90°作长腰转脸(图 82—2)。

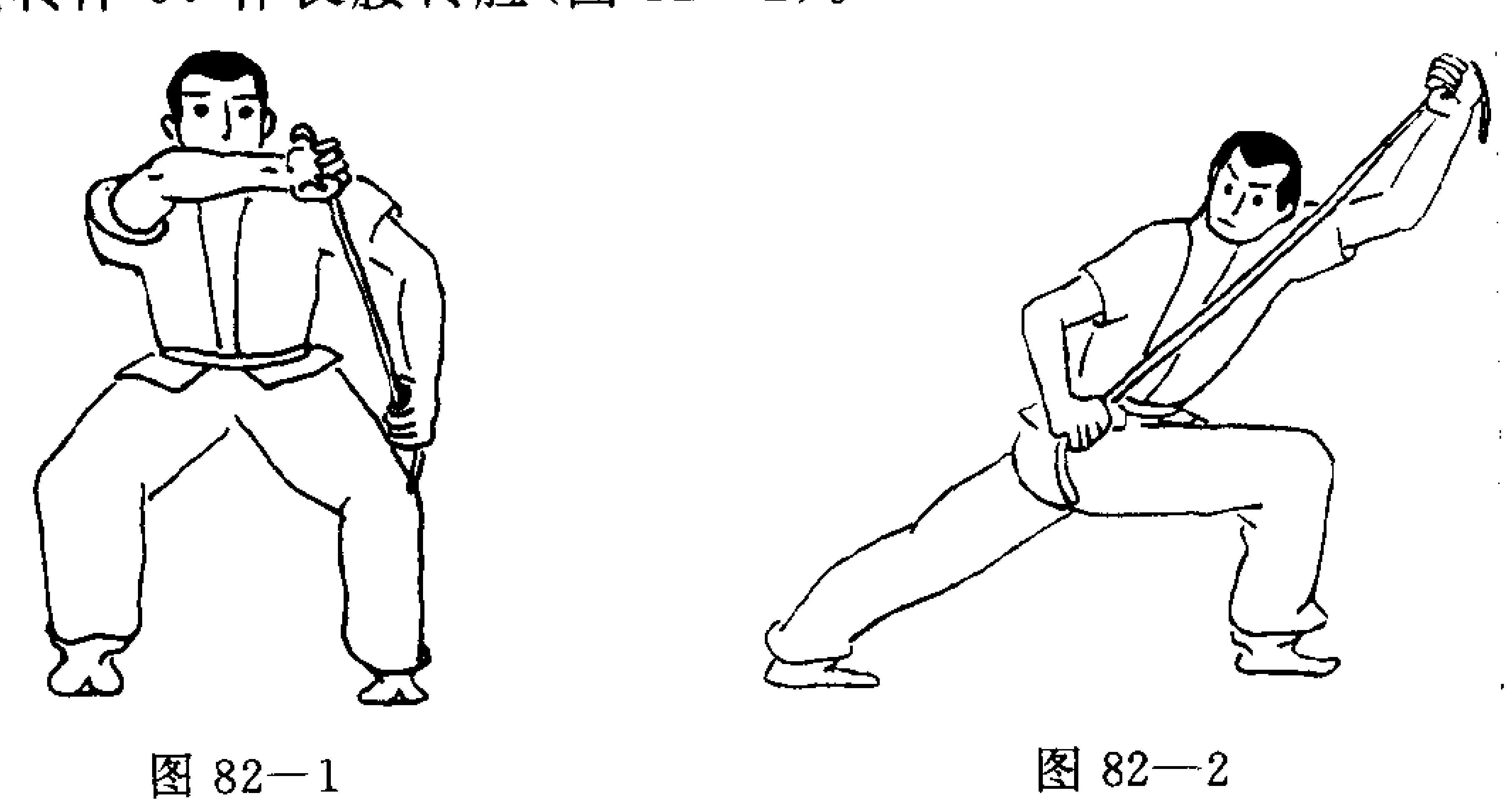


图 82—1　　图 82—2

(4)四步长腰抖：两腿开立呈骑马裆，双手握带端左手向前抖，左腿向右腿前斜上步，右腿向后背步，右手向后拉，下腰转体 180°左腿作大挽桩，双手向前侧抖。反复练习。

(5)三步崩子抖：又叫挽桩踢，两腿开立呈骑马裆，双手握带端。左腿侧蹬出，右腿呈弓蹬步长腰转脸，左手向前侧方抖，右手拉于肋下，左腿向侧前踢不触地背步，转体 180°长腰转脸，反复练习。

(6)车轮步挽抖:两腿开立呈骑马裆,双手握带端,左腿向右腿前斜上步。左手向前抖,右腿背步右手向前抖。长腰侧挽左手向侧前抖,反复练习。

(7)定步踢抖:两腿开立足骑马裆,双手握带端,左手抖右手拉,抖三次踢一次。反复练习。

(8)上步踢抖:两腿开立呈骑马裆,双手握带端,左腿向前直上步,右手向前抖,右腿踢左手抖,回步还原抖三次踢一次。反复练习(图 82—3、82—4)。

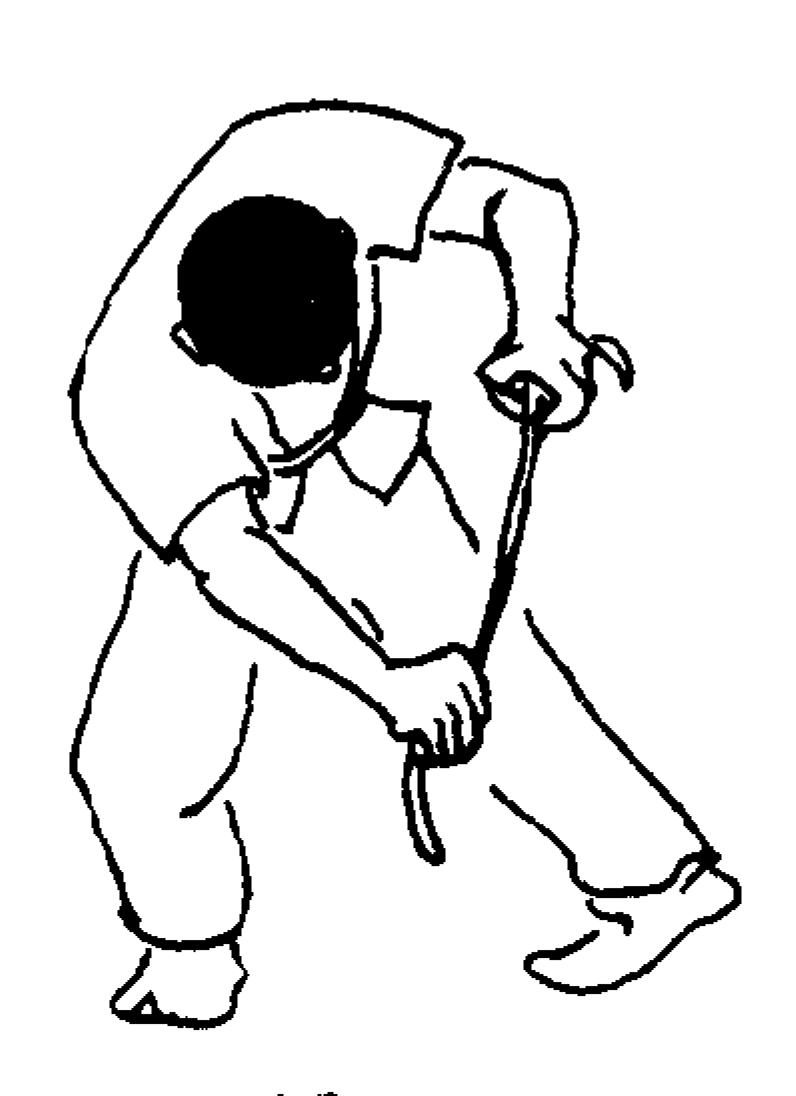


图 82—3



图 82—4

(9)大挽桩踢抖:两腿开立是骑马裆,双手握带端,左腿作大挽桩左手抖,右腿向前侧方踢,左手前抖右手拉。反复练习。

(10)盖步踢抖:两腿开立是骑马裆,双手握带端,左腿向右腿前斜上步,右腿由左腿膝上盖过,左腿踢右手抖,踢一次抖一次。反复练习。

(11)三点步踢抖:两腿开立呈骑马裆,双手握带端,左腿透步回置右腿脚外侧,右腿上步左腿踢,双手随之抖动。反复练习。

(12)车轮步踢抖:两腿开立呈骑马裆,双手握带端,右腿向左腿外侧上步,左腿向后划半圆不触地迅速踢腿,双手随之抖动。反复练习。

(13)黑鹰褪抖：两腿开立与肩同宽，双手握带端曲膝柔胯，直腿伸腰，双手随之向前抖动，下腰转脸拉擦。反复练习(图 82—5)。

(14)四步崩子抖；两腿开立呈骑马裆，双手握带端，左腿向右腿前斜上步、右腿向后背步，卧步呈小钻子、转体 180°向前下腰直腿，双手随之抖动，下腰转脸拉擦。反复练习。

(15)后撩腿抖：两腿开立呈骑马裆，双手握带端，左腿向右腿前斜上步，右腿向后背步转体 180°，左腿向后撩，双手随之抖动。反复练习(图 82—6)。

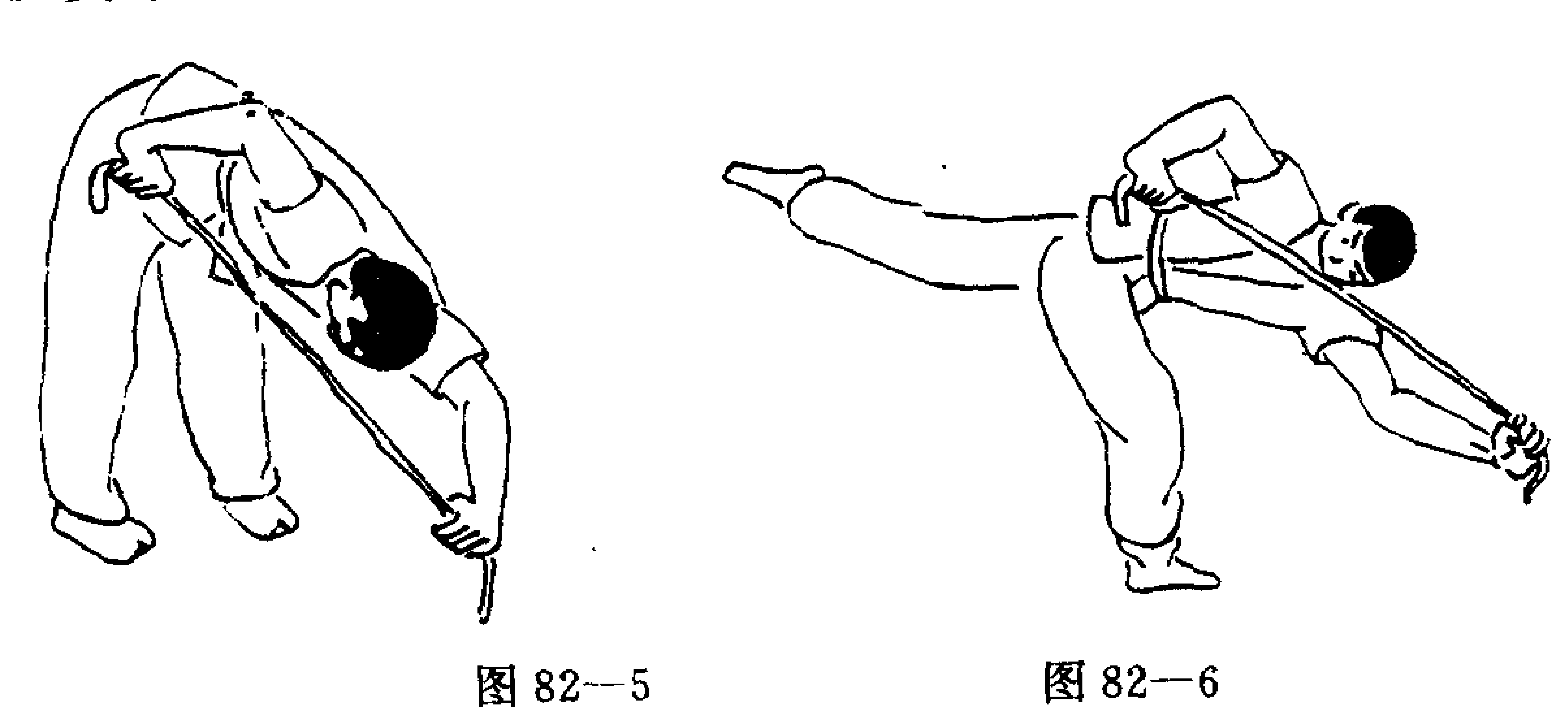


图 82—5　　图 82—6

3. 铁链子

是专项力量基础功，练腰、臂的爆发力。铁链子由大小不同的圆环组成，两端为柄把，长度因人置宜，一般由右手至左肩为宜。它不同于带子功。铁链子练拉力，带子练抖力，术语讲皮条讲抖，链子讲锁，练习时要将每一环节都要锁扣着，双手拉直才能练出拉拽力来，练习时双手握柄两端，前手搭链双手拉。练法如下(图 83)：



图 83

(1)定步抖：两腿开立呈骑马裆，双手握柄由胸前上下拉抖。反复练习。

(2)大挽桩抖：两腿开立呈骑马裆，双手握柄，向右转体作大挽桩，左手由腹前抖动右手拉于胯下。反复练习(图 83—1)。

(3)定步挽抖：两腿开呈骑马裆，双手握柄，深蹲向外蹬左腿，弓右腿，长腰转脸，双手挣抖。反复练习(图 83—2)。

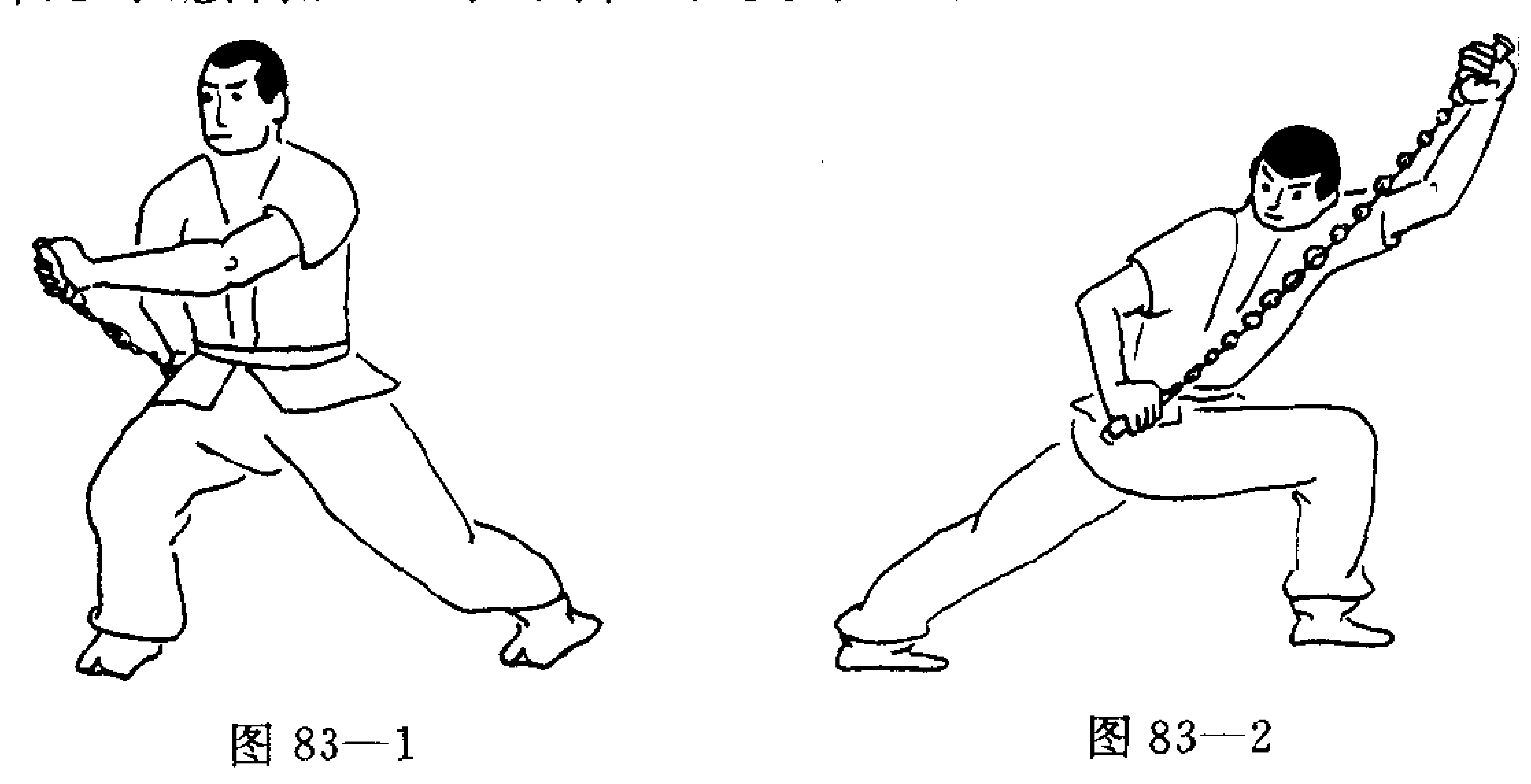


图 83—1　　图 83—2

(4)上翻腰抖：两腿开立呈骑马裆，双手握柄由腹前向上过头挣抖，同时向后仰腰。反复练习。

(5)定步黑鹰褪套：两腿开立与肩同宽呈半蹲，双手握柄，左手向前挣抖，同时向前长腰直腿拉擦。反复练习。

(6)背步挣抖：两腿开立呈骑马裆，双手握柄，左腿向右腿前斜上步，右腿向后背步，双手向侧后方挣抖。反复练习(图 83—3)。

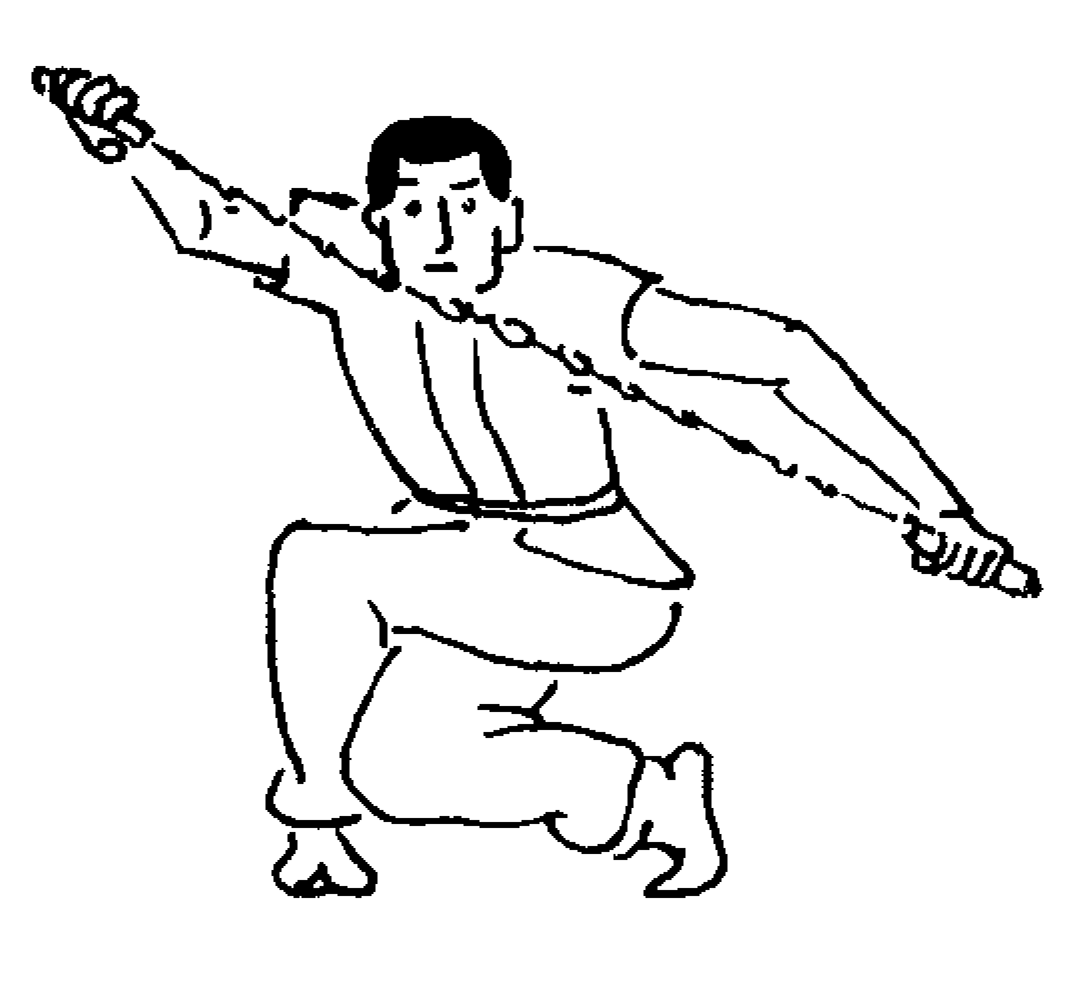


图 83—3

(7)背步黑鹰褪套抖：两腿开立与肩同宽、左腿向右腿前斜上

步，右腿向后背步是小钻子状，转体 180°直腿向前长腰，左手向前抖，右手拉，反复练习(图 83—4)。

(8) 上步踢抖：两腿开立呈骑马裆，双手握柄，右腿向前直上步、左腿踢，右手挣左手拉。搭两次踢一次。反复练习（图 83—5）。

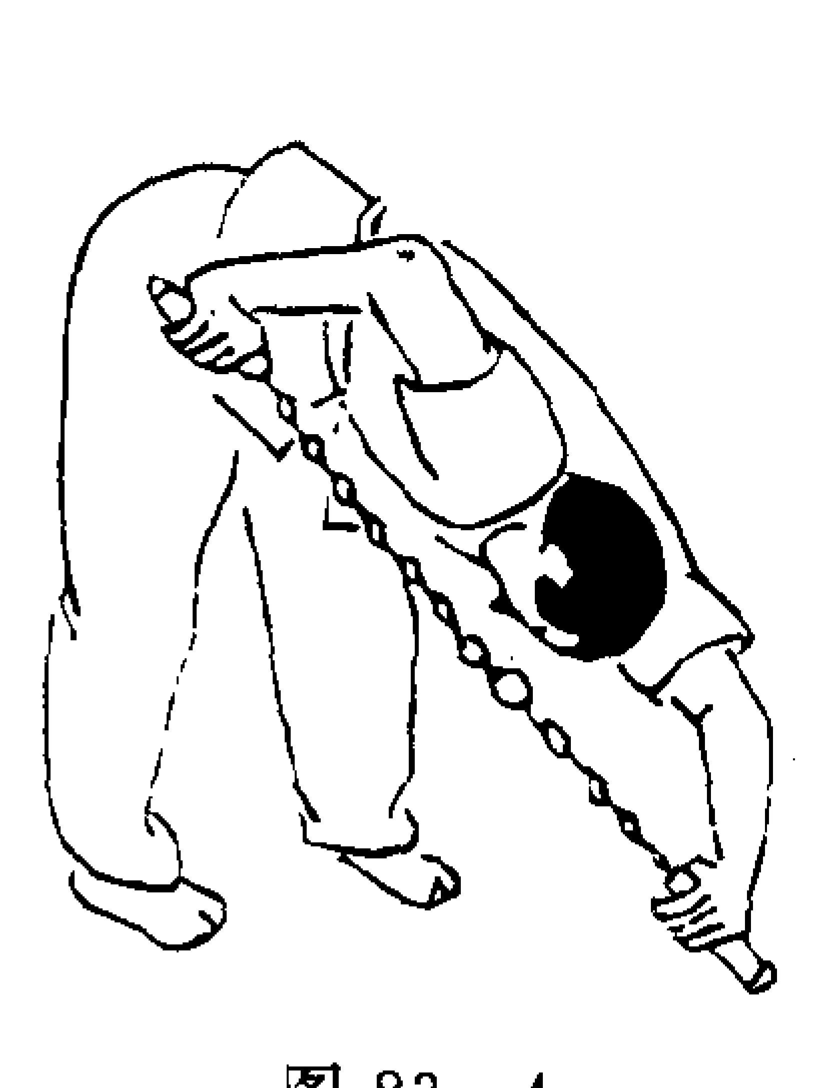


图 83—4

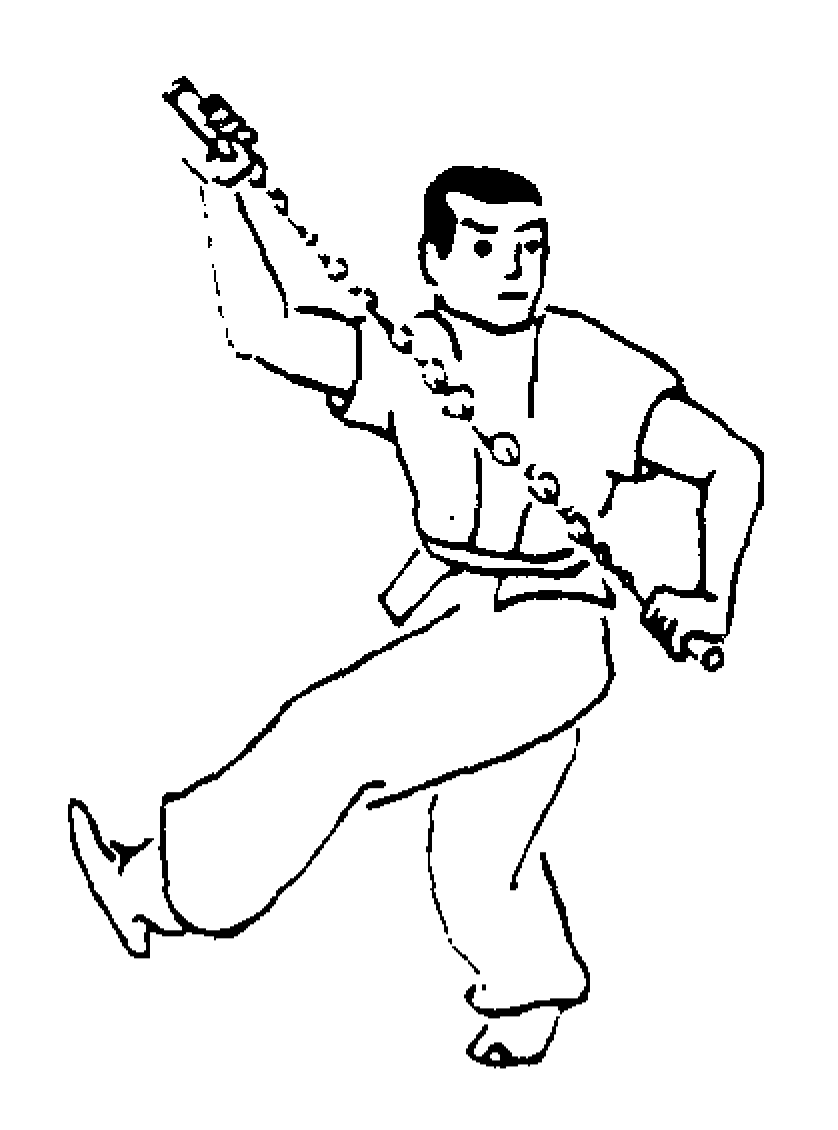


图 83—5

(9)四步挽抖：两腿开立呈骑马裆，双手握柄，左腿向右腿前斜上步，右腿向后背步卧步呈小钻子状，转体 180°低头长腰转脸，左手挣右手拉。搭两次挽一次，反复练习。

(10)撩腿抖：两腿开立呈骑马裆，双手握柄，左腿向右腿前斜上步，右腿向后背步，转体 180°左腿向后撩，左手向前挣右手拉，搭两次，撩腿一次。反复练习(图 83—6)。

图 83—6

4. 大缸

以用普通中号水缸为器材，可分空缸、水缸和土缸。空缸练一段时间，可渐渐地增加水或土由轻到重提高难度增加力度，缸功主要练横力和元力。练习时上下配合协调一致，每个动作都使

缸底棱角触地，以防将缸摔碎。缸功有以下几种练法简介如下(图 84)：

(1)柔缸：两腿开立呈骑马裆，双手抓握缸沿一方，向顺时针或逆时针方向转动，缸内水或土不能向外溢。根据功力大小，缸内的水或土可因人置宜。反复练习(图 84—1)。

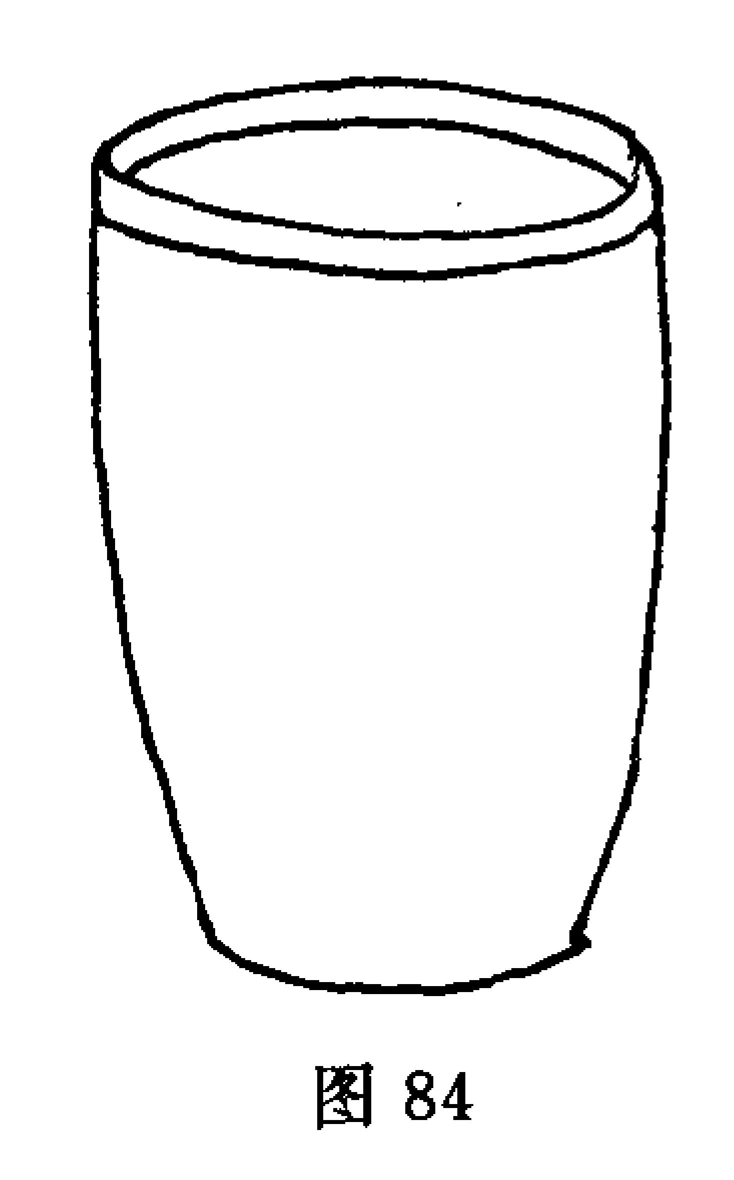


图 84

(2)踢挣：两腿开立呈跤架，左手抓握缸外沿，右手抓握缸内沿，右腿向前上半步，双手向上提挣，左腿踢缸下部，缸落地后右手撤开，左手翻。反复练习(图 84—2)。

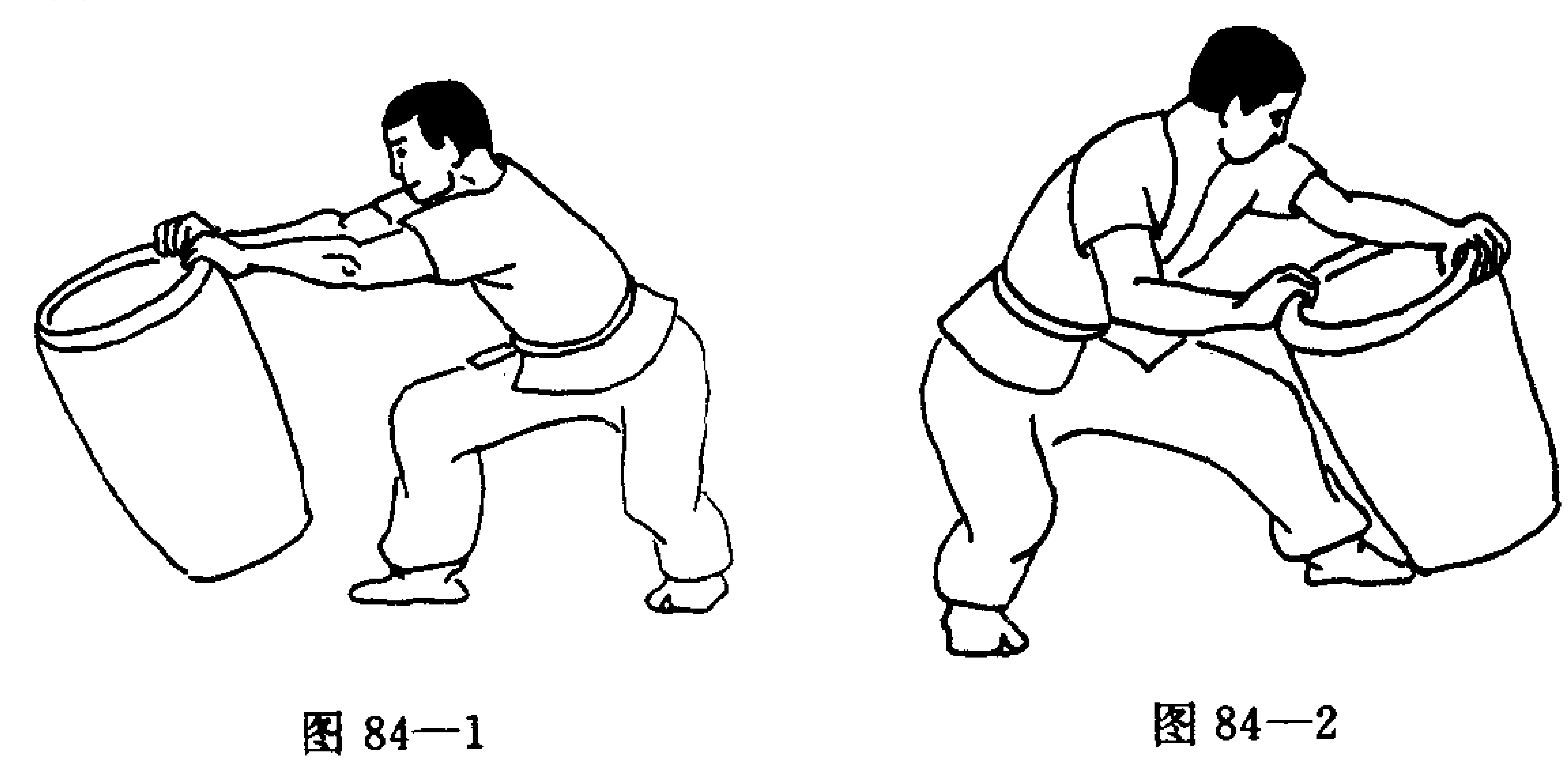


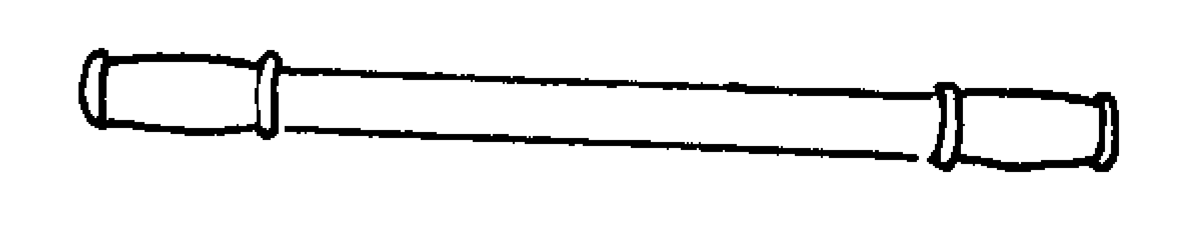
图 84—1　　图 84—2

(3)扦腿：两腿开立呈跤架。左手抓握缸侧沿，右手抓握内沿，右腿背步左腿扦缸底部，双手向下摁，紧握左手，撤右手。使缸底沿棱角触地，严防缸肚触地 。反复练习。

5. 大棒子

是练专项素质的极好器械，主练横力，术语讲大棒子横，小棒子拧。大棒子即能练专项力量又能练绊子空，是练跤劲的较好器械，深受历代跤手们的喜爱，京、津跤手无不练大棒子，经前辈的总

结已形成独特功法。大棒子是由硬质木料旋制成圆棒，长度由掌心至胸中间为宜。直径可因人置宜握棒后拇指同食指距离一扁指为宜，棒的两端要仿小棒子形状，各起两圆岗作为把柄，各做硬布套一个利于磨擦。另外还有用竹坯子组成，和大棒子长短、粗细相同。练法近似大棒子，叫霸王鞭。大棒子功法独特，练法繁多，现将京都名家练法简介如下：



大棒子

(1)摇膀：两腿开立呈骑马裆，棒横于胸前由胯下向左肩上摇至右肩下，同时作跪腿。反复练习(图 85—1)。

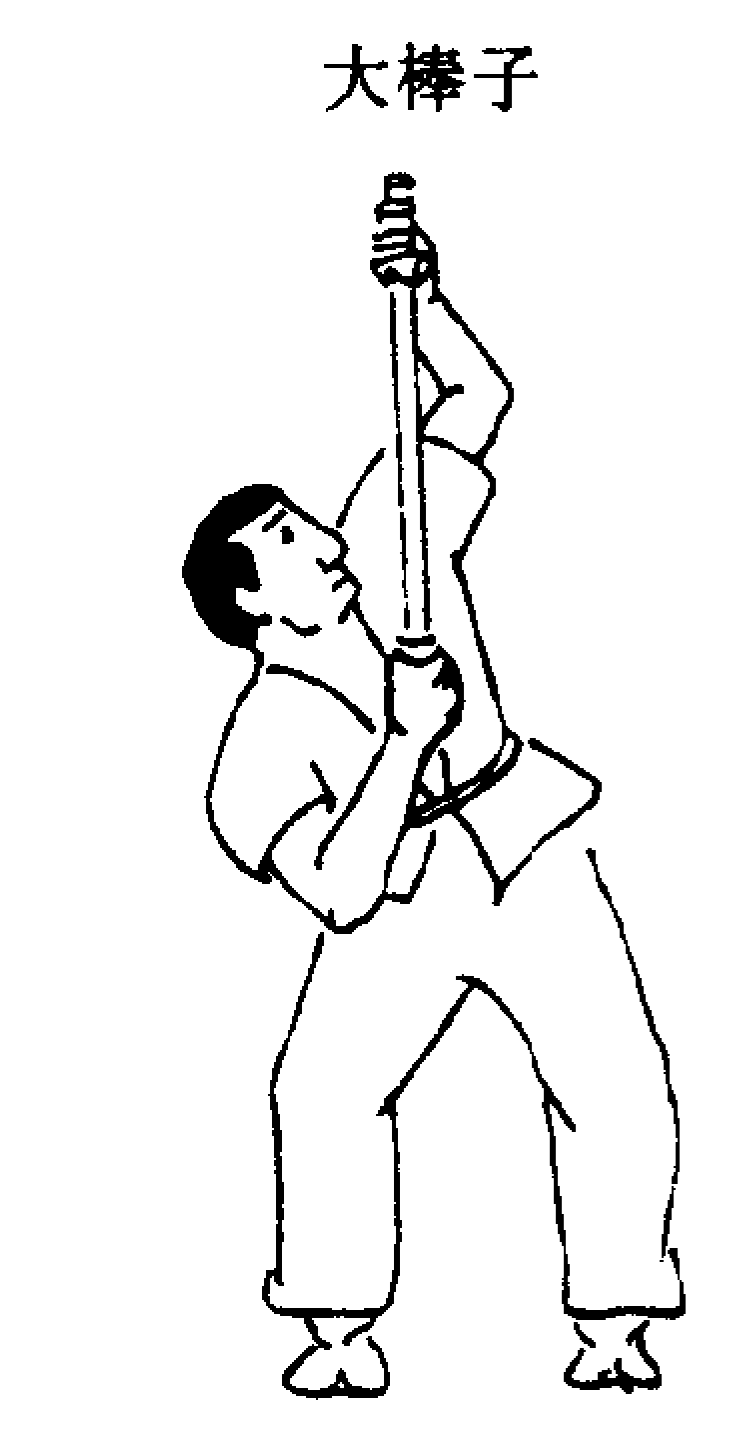


图 85—1

(2)熊蹚：形同熊走，两腿开立与肩同宽微曲，棒横于胸前，由肩上向后摇至肩前，腰随胯走，跪腿前行。反复练习。

(3)翻腰扑步：两腿开立呈骑马裆，棒于胸前交叉，下蹲，左腿侧伸，右腿呈弓步底手棒向左腿脚外侧压盖，右手棒置腋下。反复练习(图 85—2、85—3)。



图 85—2

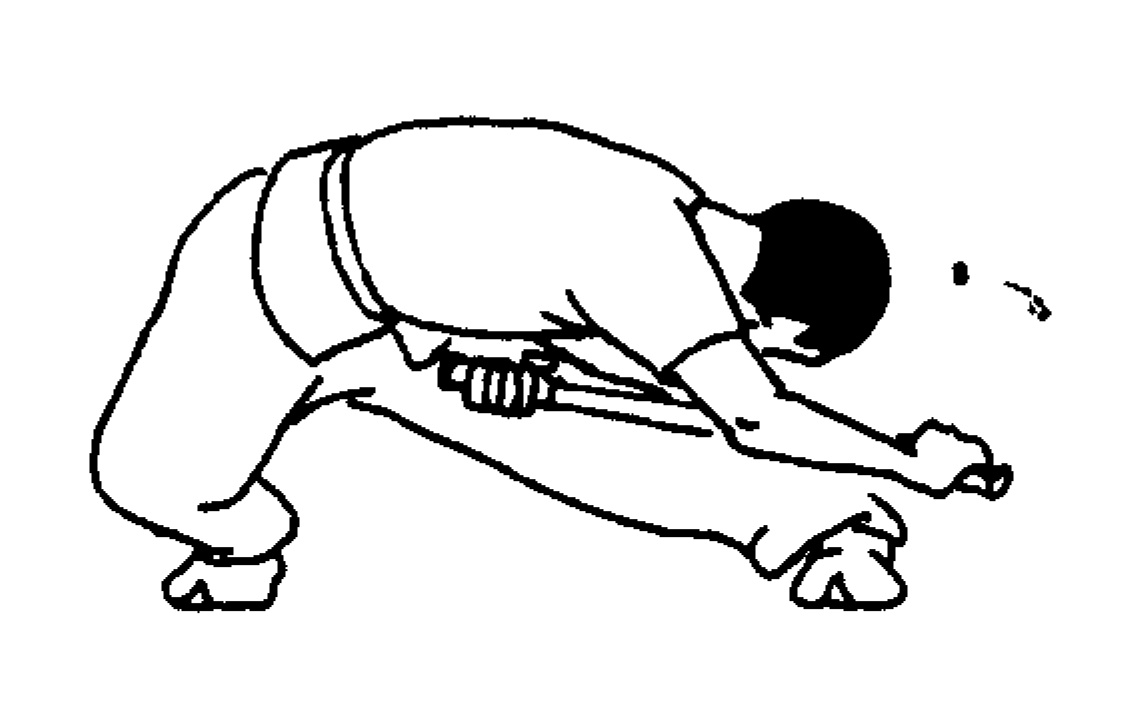


图 85—3

(4)定步肩上横：两腿开立呈跤架，左手棒横于肩上，右手棒向前捅抖。反复练习。(图85—4)

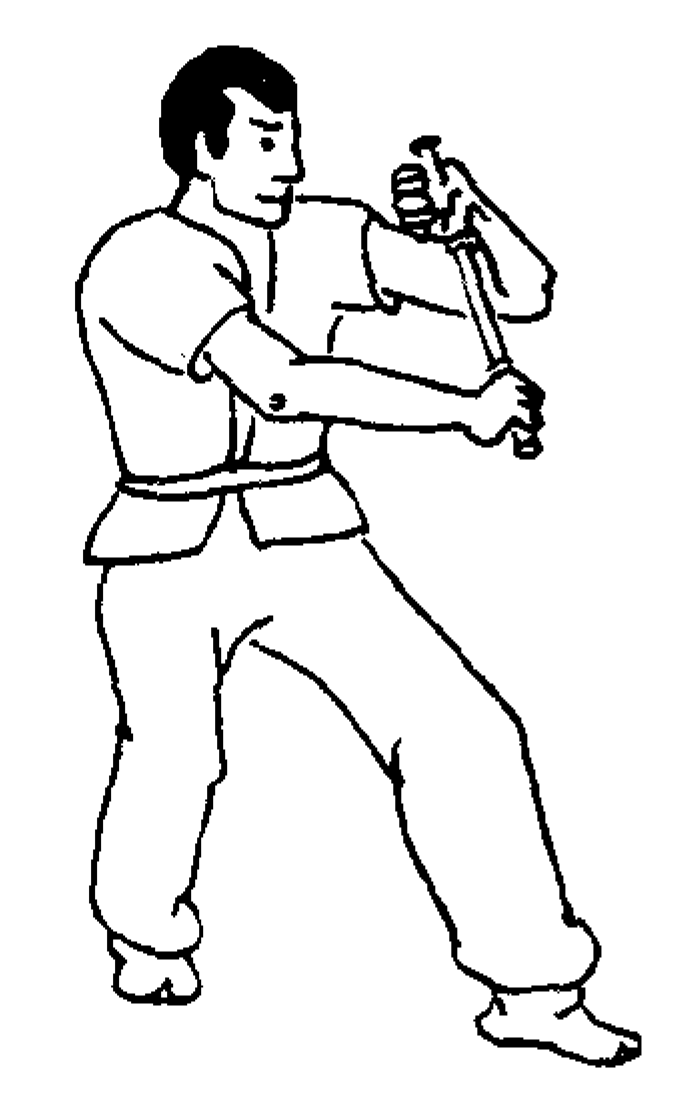


图 85—4

(5)背步肩下横：两腿开立呈骑马裆，横棒于胸前，左腿向右腿前斜上步，左手向前盖，右腿向后背步，左手横于胯上，右手向前捅抖。反复练习。

(6)定步肩侧横：两腿开立呈骑马裆。左手横于体侧，右手掳于胸间，左右练习(图 85—5)。

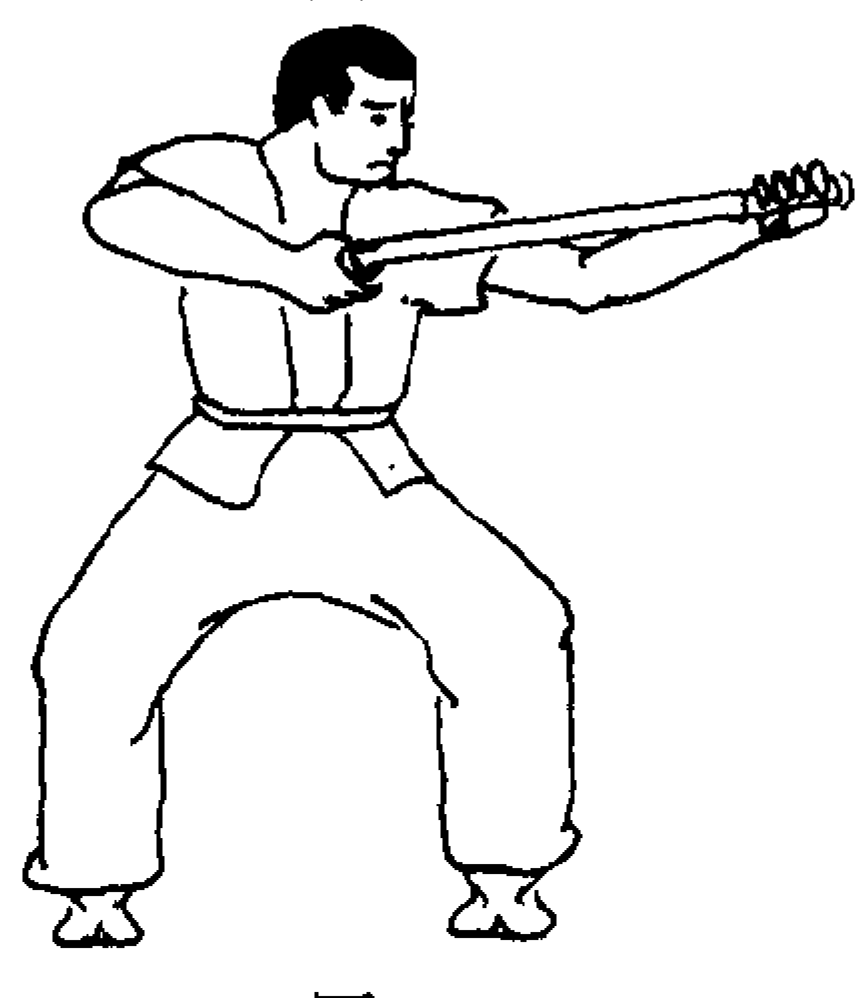


图 85—5

(7)背步肩上横：又叫肘，两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手向前盖棒，右腿向后背步呈半卧步。左手向肩上横，右手向前捅抖。转体 180°上手向前下方盖摁，左腿作大挽桩。反复练习。

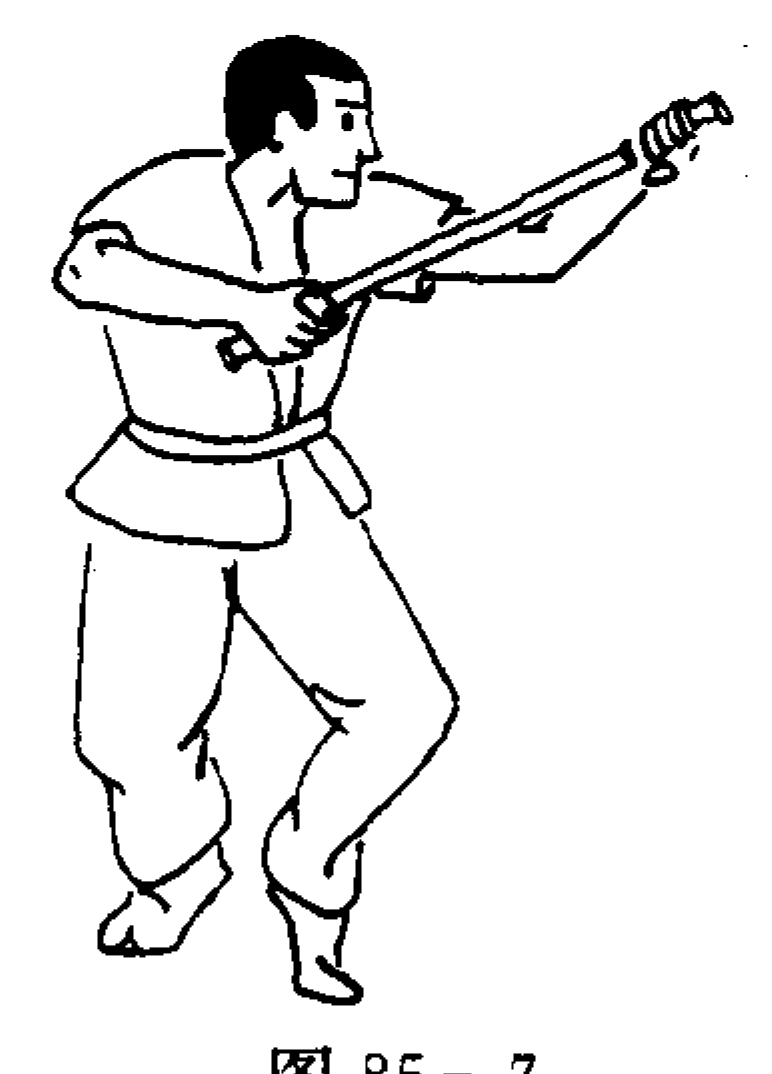
(8)背步扦腿：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手向外侧摆动，背右腿转体180°上手盖棒，左腿向侧后蹬，右腿呈弓步，低头转脸。反复练习(图 85—6)。



图 85—6

(9)透步横：又叫掰子。两腿开立呈骑马裆，右腿向左腿前斜

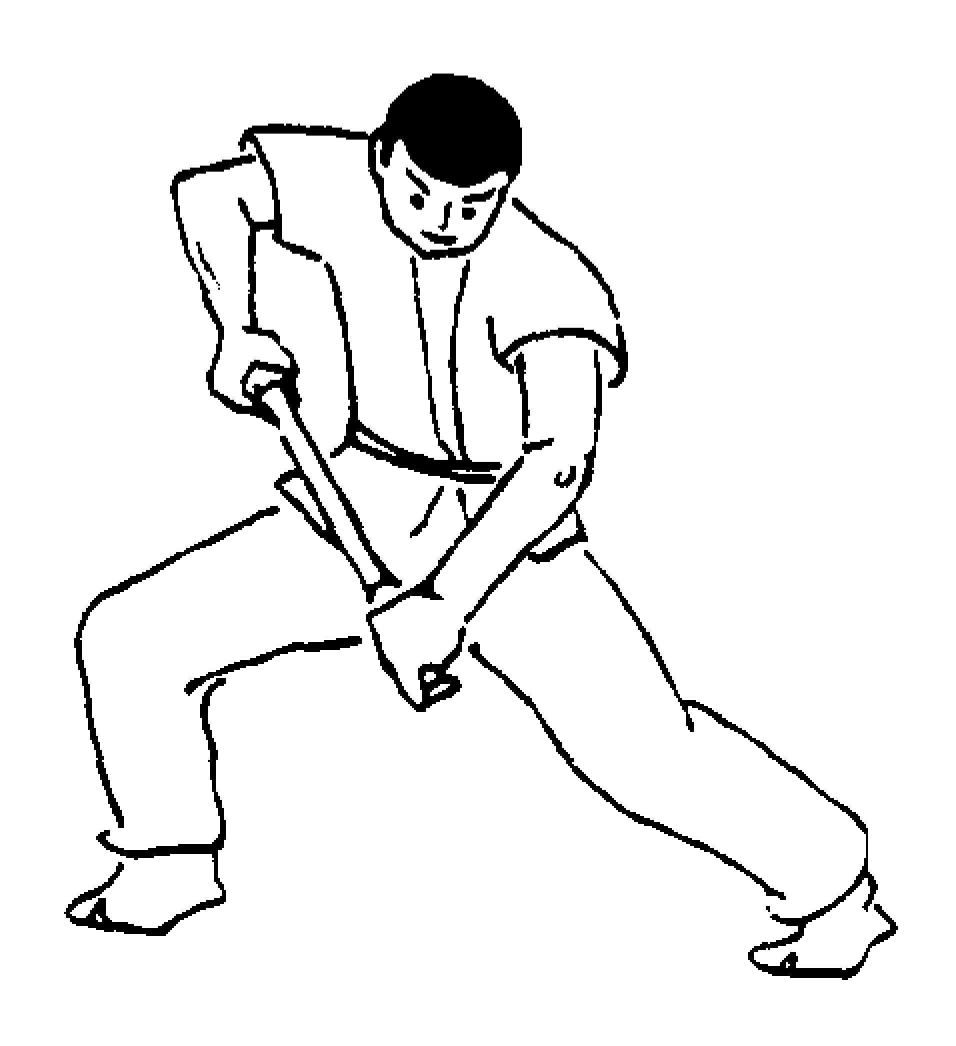
上步，左腿由右腿膝上盖过转体180°。带动右手由右腿膝外侧向前支出。转体时左手向下盖，再向肩上横，右腿作大挽桩，左腿透步，反复练习（图 85—7）。


图 85—7

（10）黑鹰褪套：两腿开立呈骑马裆，左手由肩上盖置腹前，再由原路线回置胯侧向前支抖，同时柔腰走胯直腿长腰。反复练习。

（11）抱瓶：又叫推脯，两腿开立呈骑马裆。双手立棒于胸前，用力掳，左右交换。反复练习。

（12）盖棒：两腿开立呈骑马裆，左手棒向前盖，右手掳于肋下，左腿蹬直作大挽桩，左右交换。反复练习（图 85—8）。


图 85—8

（13）卧步长腰：又叫卧步挽，两腿开立呈骑马裆，转体 180°卧步呈小钻子状，左手横于肋下，右手向外支出，转体 180°，长腰转脸，左手向前支出，右手掳于肋下。反复练习。

（14）车轮步挽：两腿开立呈骑马裆，横棒于腹前，右腿向侧后方划半圆，左手向前支长腰转脸，蹬右腿。右腿向前侧方上步回原位，反复练习。

（15）盖步挽：两腿开立呈骑马裆，右腿斜上步，左腿由右腿膝上盖过向外侧蹬腿，低头长腰变脸，左手向前支捅，右手拉置肋下。反复练习。

（16）背步崩子：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，右

腿背步，左手横于肋下转体 180°直腿下腰，左手棒盖置胸前，右手拉于肋下。反复练习(图 85—9、85—10)。

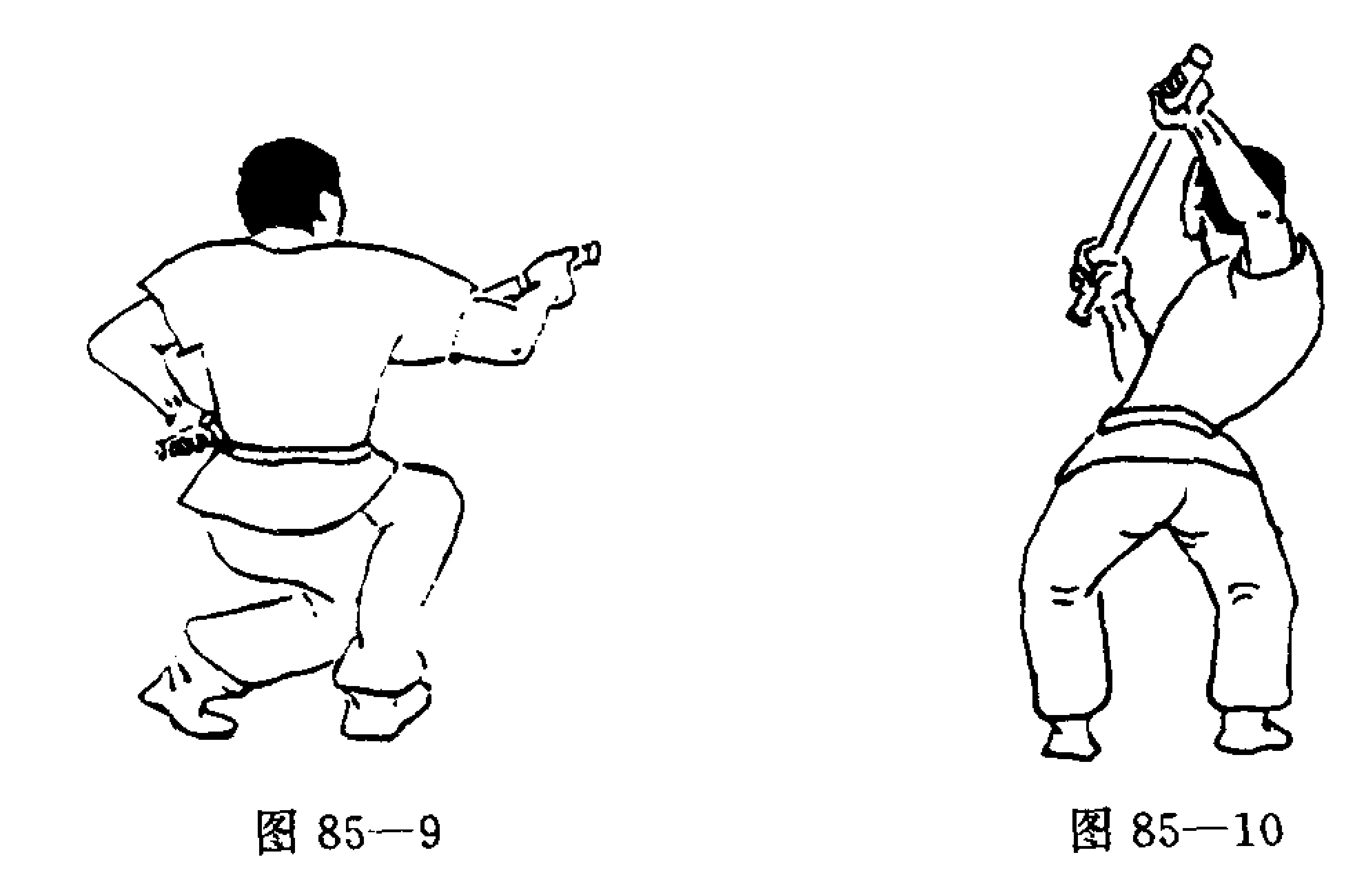


图 85—9　　图 85—10

(17)立棒入：又叫立棒崩子，两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，右腿向后背步。呈小钻子状。棒子立于体侧，左手作插向上前方压摁，右手拉置肋下，转体下腰直腿变脸。反复练习。

(18)盖步崩子：两腿开立呈骑马裆，右腿斜上步，左腿由右腿膝上盖过，转体 180°，低头转脸，直腿下腰，左手棒向下砸摁，右手拉置肋下。反复练习。

(19)支棒：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步。右腿向后背步呈半蹲，左手棒向上支捅。反复练习。

(20)穿腿：两腿开立呈左架，盖左手棒，直上右腿深蹲，左手棒于腹前划圆向前上方支，并随之站起向侧后方翻腰。反复练习。

(21)下支棒：又叫扒，两腿开立呈骑马裆，左手向前下方盖，左腿向前伸，勾脚直腿向后扒，右手向前下方支出。反复练习。

(22)搓：两腿开立呈骑马裆，左手向前盖，左腿向前伸出，脚尖触地向上勾，右手向前砸摁。

(23)透步搓：两腿开立呈左架，左手向前盖，右腿由左腿膝下置腿外侧，呈半蹲，左腿伸出勾脚尖向上勾搓，右手向前砸摁。反复练习。

(24)三步崩：两腿开立呈骑马裆，向右转体90°左腿作大挽桩，左手向前支捅，长腰转脸，左腿向侧前方踢，右手向前上方捅，左腿不触地顺式背步呈小钻子，再作右边反复练习。

(25)大挽桩踢：两腿开立呈骑马裆，左手向前盖棒，左腿向右挽向前侧踢，右手向上方支捅。反复练习。

(26)车轮步踢：两腿开立呈骑马裆，右腿向前侧方上步同左腿平行，左腿向后划半圆转体180°同右腿平行，左腿再向前踢，右手向上方支捅，转体90°。反复练习。

(27)三点步踢：两腿开立呈左架，左腿透回置右腿脚外侧，右腿向前上步。左腿向侧前方踢，抬脚不宜过高，转体90°，右手支出。反复练习。

(28)云棒勾子：两腿开立呈左架，左腿透回置右腿脚外侧，右腿向前上步，左腿直腿崩脚面向后撩腿，双手随之作云棒，右手向下盖摁，低头转脸，紧拉右手。反复练习。

(29)横棒勾子：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手横于肋下，右腿向后背步呈小钻子状，转体180°，前腿崩直向后撩，左手向下砸摁，右手拉于肋下，低头转脸。反复练习。

(30)立棒别子：两腿开立呈大架，右腿向后背步，立棒于肩左侧，左腿直腿崩脚面向侧后方撩，抬腿不宜过高，长腰转脸，双手向前挣。反复练习(图85—11、85—12)。

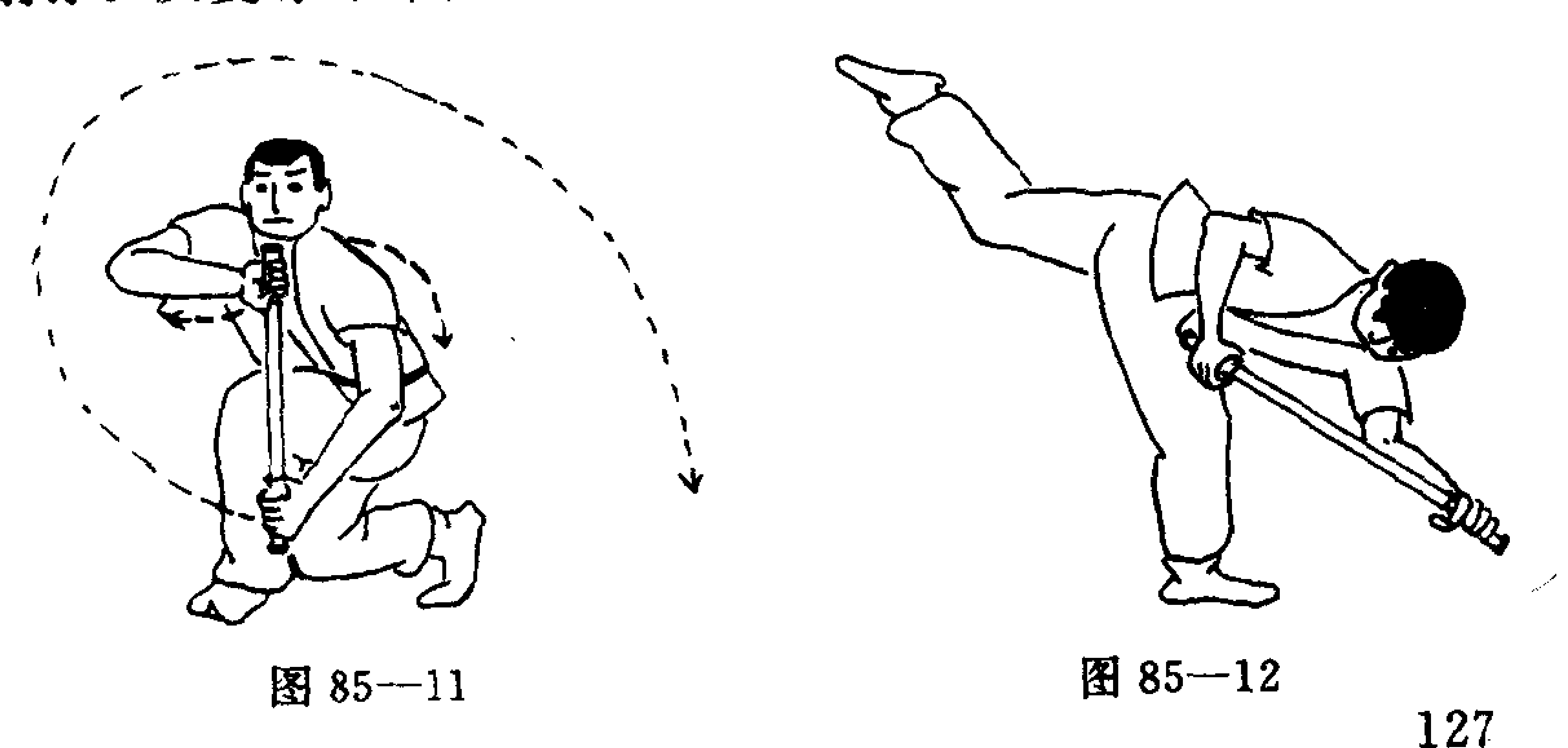


图85—11　　图85—12

(31)云棒扦腿：又叫三点步扦腿，两腿开立呈左架，左手向外云摆，左腿透回右腿脚外侧，右腿向前上步，左腿侧伸向后蹬直，右腿呈弓步，左手向下压砸。反复练习。

(32)支棒顶桩：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手向前盖，右腿向后背，左腿向上提起，左手向上支捅。反复练习。

(33)云棒别子：又叫三点步别子，两腿开立呈左架，左手向外云摆，左腿透回右腿脚外侧，右腿向前上步，左腿直腿崩脚面向侧后撩，不宜过高。双手向侧挣。反复练习。

6. 推子

是中国跤术中特有的功法，属专项力量基础功，主要练指力、腕力、臂力、腰臂的爆发力和耐力。它是练蹬手和支捅拉拽的主要功法。

推子的种类很多，制作简单取材多样，计有：

(1)砖推(花砖)

用普通砖磨去棱角和粗面即可。

(2)泥抓

用胶泥掺头发或麻刀之类，根据个人所需重量制成圆团状，将五指分开距离，插入泥内，待晒干后使用，练功时将五指插入孔内。

(3)砖锁

用普通砖刻制成古锁状，比重均称，柄把适手。练功时手握柄把。

(4)石锁

用坚硬石料制成，形同锁状。

(5)桥锯子

用古桥石块连接处所用棱形铁锯作推子。

(6)瓦

用普通房瓦作推子，主练指力。也有用木料或其他材料制成锁状的。推子的制做和形状不同，但练法相同，练推子讲究端平，推直，左手推出要向内转 180°，掌心向下，拳峰向前，右手拉回向外

转至肋下。腰随手行，手随腰转，全脚落平。推子即练专项素质又可练技术动作，是一项具有独特风格的摔跤功法(图 86)。

图 86

北京跤手都很重视推子的练习，它经过历代跤坛名家的总结，形成了完整的功法，已被现代柔道、国际式摔跤和其他项目所运用，现将推子的几种练法简介如下：

(1)平推：又叫四平推，两腿开立呈骑马裆，双手置肋下端平，左手向右前方推出。再拉回肋下，右手再推出。反复练习(图 86—1)。

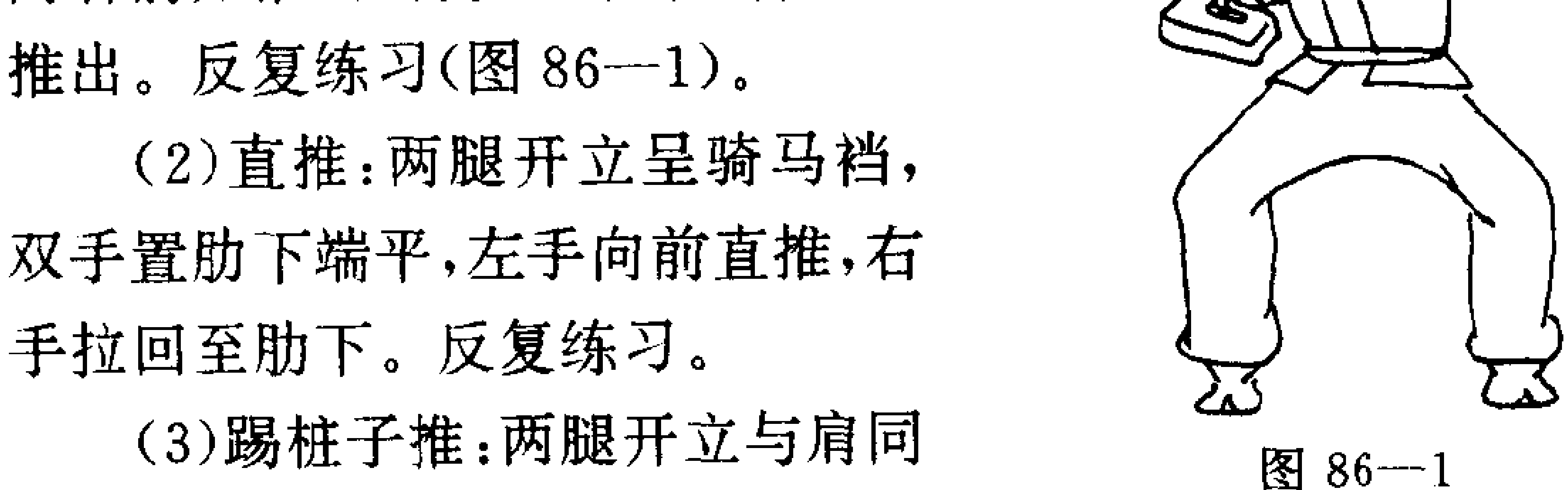


图 86—1

(2)直推：两腿开立呈骑马裆，双手置肋下端平，左手向前直推，右手拉回至肋下。反复练习。

(3)踢桩子推：两腿开立与肩同宽，左手向前直推出，右手拉掳至肋下，右腿脚面踢左踝上后部。反复练习。

(4)侧钻推：两腿开立呈骑马裆，右腿深蹲左腿侧扑步，右手向左腿脚上方推出。反复练习。

(5)搀桩推：两腿开立呈骑马裆，左腿向右作大搀桩，左手推出，右手拉掳至肋下。

(6)搀桩踢：两腿开立呈骑马裆，左腿向右作大搀桩，左手推出，左腿向前侧踢，右手推出。反复练习。

(7)蹲踢推：两腿开立呈骑马裆，深蹲左手推出，右腿向前踢，站起再深蹲，右手推出。反复练习。

(8)矮子步推：两腿开立与肩同宽，深蹲向前走，迈左腿右手推

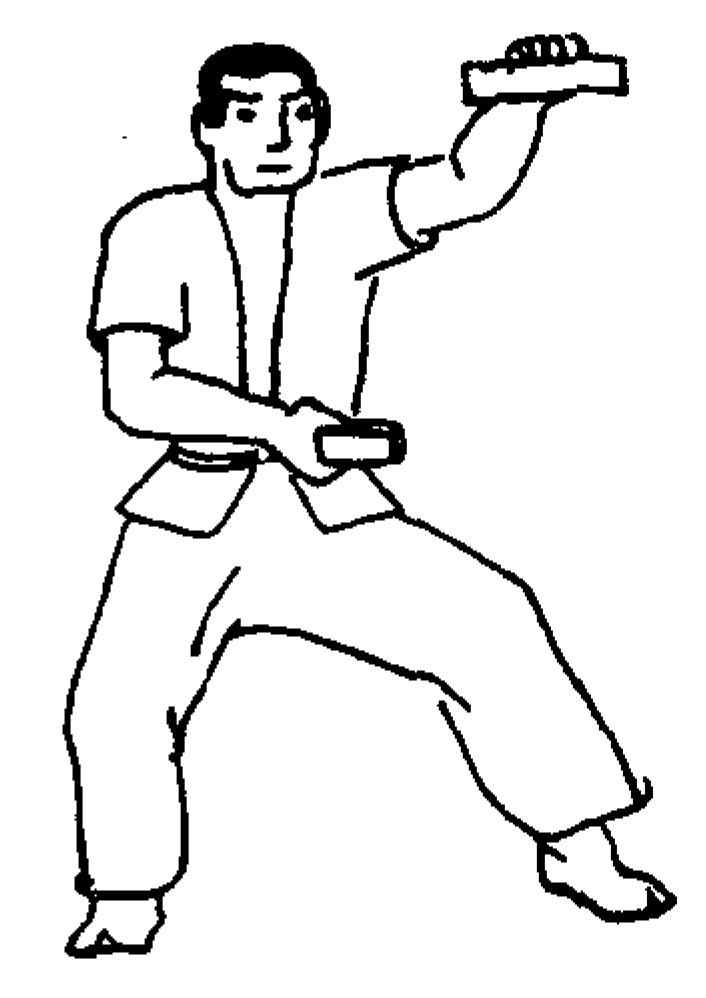
出，迈右腿左手推出。反复练练。

(9)透步推：两腿开立呈小架，左腿虚右腿实，左右手交换向前推出。

(10)簸推：两腿开立呈左架，左手向前伸出翻肘，再侧插向前压，右手随之拉于肋下。反复练习。

(11)捅推：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手向前推出，右腿向后背步呈半蹲。双手向上侧捅推。反复练习。

(12)云推：两腿开立呈左架，左手向外翻转，右手随之，左右交替。反复练习(图 86—2)。


图 86—2

(13)下钻推：又叫扒，两腿开立呈骑马裆，左腿向前伸出勾脚向内勾扒，右手推出，左右交换。反复练习。

(14)十字推：两腿开立呈骑马裆，向右作大挽桩转体 90°，双手由腹前向肩两侧上方推出，左右交换。反复练习(图 86—3)。


图 86—3

(15)车轮步十字推：两腿开立呈骑马裆，左腿向后划半圆，向左作大挽桩，双手由腹前向两肩上方推出，左腿上步还原。反复练习。

(16)长腰挽推：两腿开立呈骑马裆，深蹲向右转体 90°，长腰转脸蹬左腿弓右腿，左手向前推出，右手拉至肋下。反复练习(图 86—4)。

(17)四步长腰挽推：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手向前推出，右腿向后背步，转体180°长腰转脸，左手推出右手拉至肋下。左腿蹬直，右腿弓。反复练习。

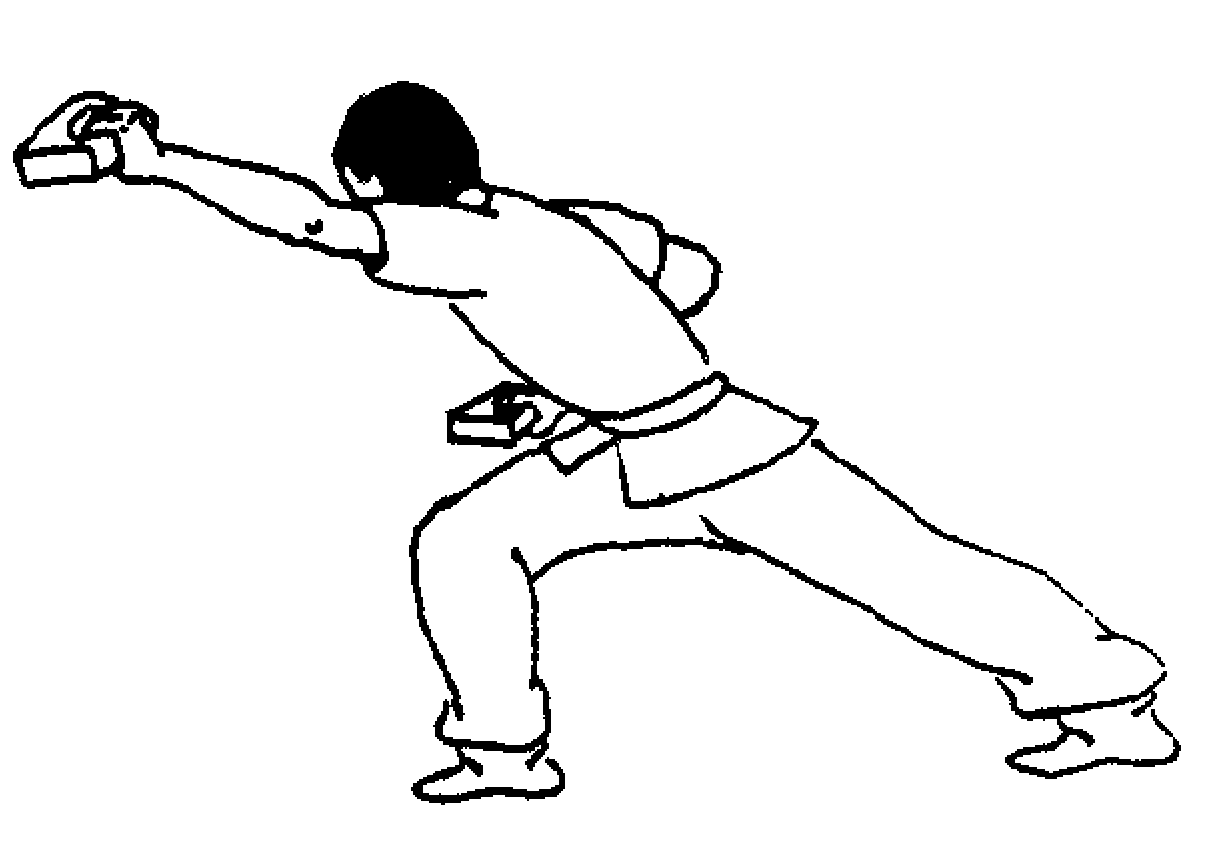


图 86—4

(18)车轮步挽推：两腿开立呈骑马裆，左腿向后划半圆，左腿作大挽桩长腰转脸，转体180°左手推出，左腿蹬右腿弓。反复练习。

(19)四步崩子：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，右腿向后背步，卧步呈小钻子，左手向前推出右手拉于肋下，转体180°低头下腰，崩腿转脸。反复练习。

(20)搓窝推：两腿开立呈左架，双手于腹前云簸，右腿由左腿膝上盖过，下蹲卧步左腿向前伸出，脚尖触地向上勾推，右手向前推出，左手拉至肋下。反复练习。

(21)勾：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手推出，右腿向后背步呈小钻子，转体180°，向后撩前腿，低头转脸，左手向下方推出，右手拉至肋下。反复练习(图86—5)。

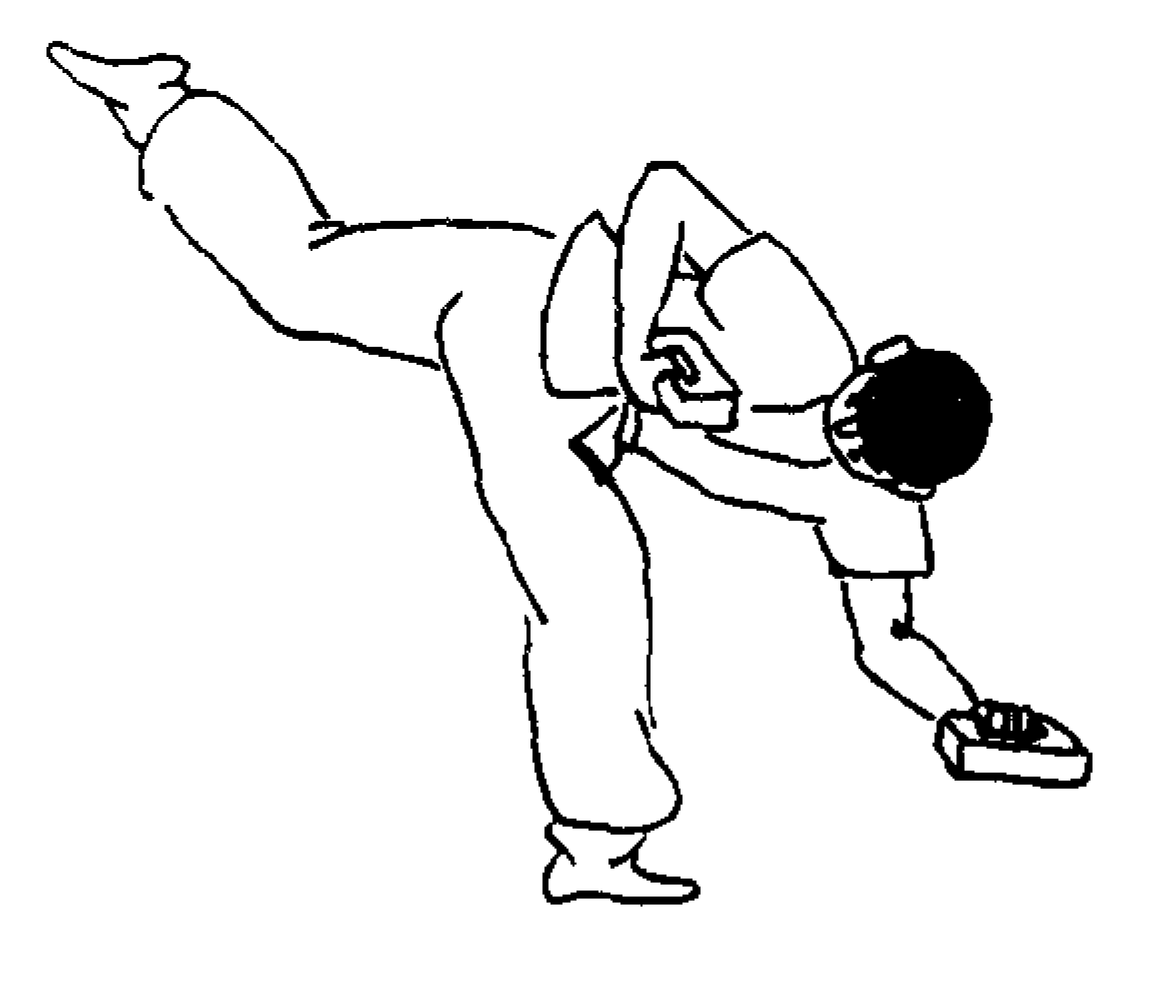


图 86—5

(22)别推：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手推出，右腿向后背步呈小钻子，转体180°，向侧后撩腿，长腰转脸，双手向前推出。反复练习。

7. 沙子口袋

是中国式摔跤特有的功法，有着悠久的历史。早年京都粮食由

南方漕运到京，所以有很多粮食，物资集散地，广大劳动人民利用工余时间投扔粮袋自娱（自制小袋子内装杂粮）。经过长期的演练形成了沙子口袋功法的雏形，并遍及全城，经过长期演练，丰富了演练技巧，改进了口袋的制作方法，沙子口袋的抓握方法极像抓握摔跤衣，褡裢并能增强腰臂力量，常练沙子口袋摔跤不涨把，并增强抓握力量，所以成了京城摔跤手们必练的基本功。

沙子口袋是由五层白布缝制成的 45 公分左右正方形布袋，内装细铁沙和各种豆类，重量要因人而宜。老年健身练沙袋重量 5 公斤为宜。青壮年和运动员练沙袋可装细铁沙，并装少量绿豆，可防止铁沙生锈，沙袋重量为 9 至 10 公斤。常练沙袋可使身体灵活，增强手臂耐力和手指反应(图 87)。

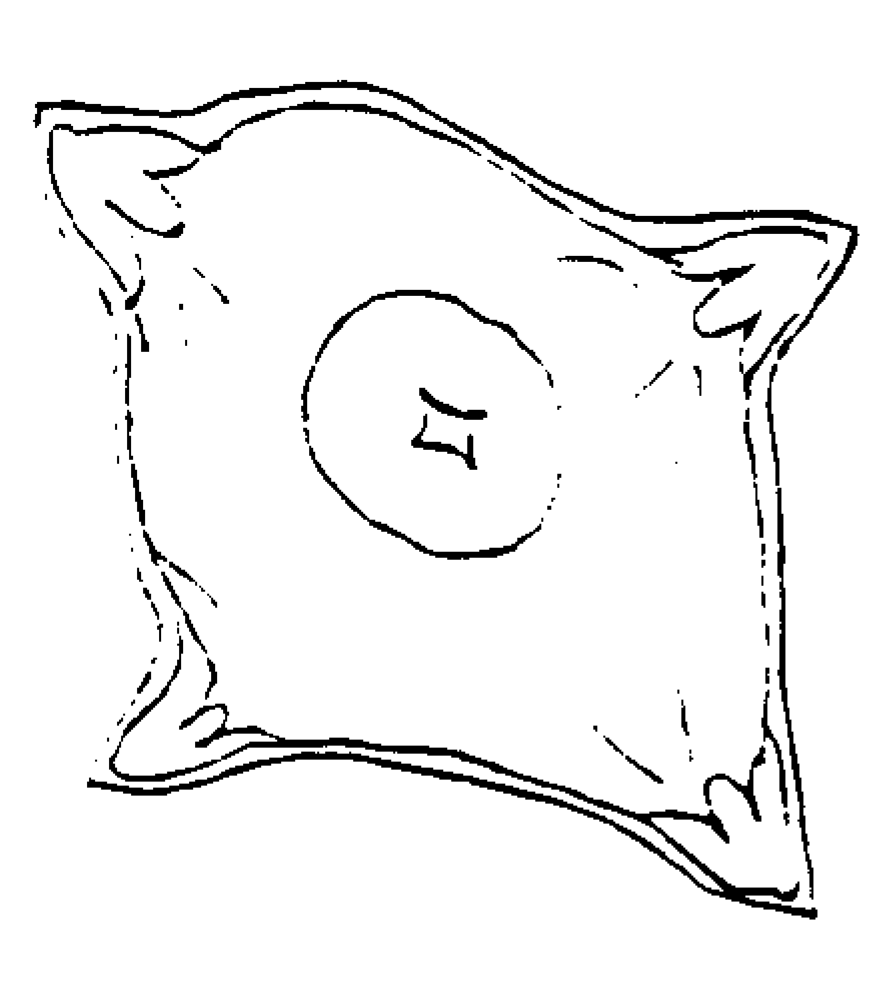


图 87

沙子口袋是一项传统功法，主练指、腕力和全身灵活性。练沙袋要求手、眼、身、法、步、上中下三盘合一，即手要准，眼要快，身要灵，法要当，步要活。术语讲文掷子（另一种抛接器械），武口袋。即扔掷子步法移动较少，以掷子出手后的转动形态定名。沙子口袋步法要活，身体要灵，是以口袋出手时身体的不同造形定名。每个动作均需手法、步法的配合完成，有的则需要几个动作组成。扔沙袋要重心稳出手快，袋型出手前要将沙袋中心抖出兜来，倒手抓沙，出手成兜，便于对方抓握。接袋子的手法有掏、挂、簸、盖、裹、捧、抱等。要灵活运用，随机应变，出手要五指靠拢弯曲内合，接袋子的中心沙兜。

沙子口袋功法独特，即是摔跤专项基本功又是很好的健身器械，四五十年代时北京到处可见，人们利用工余时间或节假日，三五成群集中演练，观者如潮，演练者技巧娴熟，自娱自乐。目前已很

少见了，沙子口袋练法繁多，具有艺术价值和欣赏价值，现已面临失传。经搜集整理简介如下，谨供参考（以左架为例）。

（1）兜：两腿开立呈骑马裆，侧身抖袋（肩侧对对方正面），右腿向前上半步，转体 90°，右手由膝下向上扔出。

（2）摇身兜：两腿开立呈骑马裆，侧身抖袋，右手向前上方抡一周再由膝下向上扔出。

（3）砍：两腿开立呈骑马裆，侧身抖袋，右手由体侧向前平扔出，转体呈弓蹬步。

（4）砍饼：两腿开立呈骑马裆，侧身抖袋，右手持袋，腕向外旋，由体侧向前砍出，出手时腕向内转，使袋子呈立面向前旋转。

（5）背步砍：两腿开立呈骑马裆，后背对对方抖袋，右腿向左腿前斜上步，左腿向后背步，右手持袋向前平扔出。

（6）摇身砍：两腿开立呈骑马裆，侧身抖袋，右手持袋由体侧摇一周，向前平扔出。

（7）盖步砍：两腿开立呈骑马裆，侧身抖袋（面向对方），左腿向右腿前斜上步，右腿由左腿膝上盖过，右手持袋由体侧向前平扔出。

（8）腰串砍：两腿开立呈骑马裆，对脸抖袋，右手持袋由臀后扔置胯侧，左手持袋交予右手，由体侧方向前扔出。

（9）长腰挽：两腿开立呈骑马裆，侧身抖袋，右手持袋由后下方向前扔出，向左作大桩，长腰转脸。

（10）背步挽：两腿开立呈骑马裆，对脸抖袋，右腿向左腿前上步。左腿向后背步，右手持袋由后下方平扔出，长腰转脸。

（11）摇身挽：两腿开立呈骑马裆，侧身抖袋，右手持袋由体侧摇一周，由下向前扔出，长腰转脸。

（12）腰串挽：两腿开立呈骑马裆，侧身抖袋，右手持袋由臀后扔置胯侧。左手抓袋交给右手，由下向前扔出，长腰转脸。

（13）盖步挽：两腿开立呈骑马裆，对脸抖袋，左腿向右腿前斜

上步。右腿由左腿膝上盖过，右手持袋由体侧下方向前扔出，长腰转脸。

（14）车轮步挽：两腿开立呈骑马档，对脸抖袋，左腿向右腿前斜上步，右腿向前直上步，右手持袋，右腿向外展划车轮步，右手向前扔出，长腰转脸。

（15）前手展翅：两腿开立呈骑马档，侧身抖袋，左手持袋下腰再向上方扔出。

（16）底手展翅：两腿开立呈马档，侧身抖袋，右手持袋置臀后向上扔出。

（17）盖步展翅：两腿开立呈骑马档，对脸抖袋，左腿向右腿前斜上步，右腿由左腿膝上盖过，右手持袋顺式转体 360°，向上扔出。

（18）背步展翅：两腿开立呈骑马档，对脸抖袋左腿向右腿前斜上步，右腿向后背步，右手持袋向左腿后侧猛捅，再由右肩上扔出。

（19）摇身展翅：两腿开立呈骑马档，侧身抖袋，右手持袋由体前摇转一周置体侧，向侧上方扔出。

（20）前手提：两腿开立呈骑马档，侧身抖袋，左手持袋由胸前向肩上提扔出。

（21）提饼：两腿开立呈骑马档，侧身抖袋。左手持袋向内转腕，上提向外转腕扔出，使沙袋高起呈伞状。

（22）背步翻腰：两腿开立呈骑马档，对脸抖袋，左腿向右腿前斜上步，右腿向后背步，转体 180°右手持袋向后捅，拉回档内再向后翻腰。双手持袋向上扔出（图 87—1、87—2、87—3）。

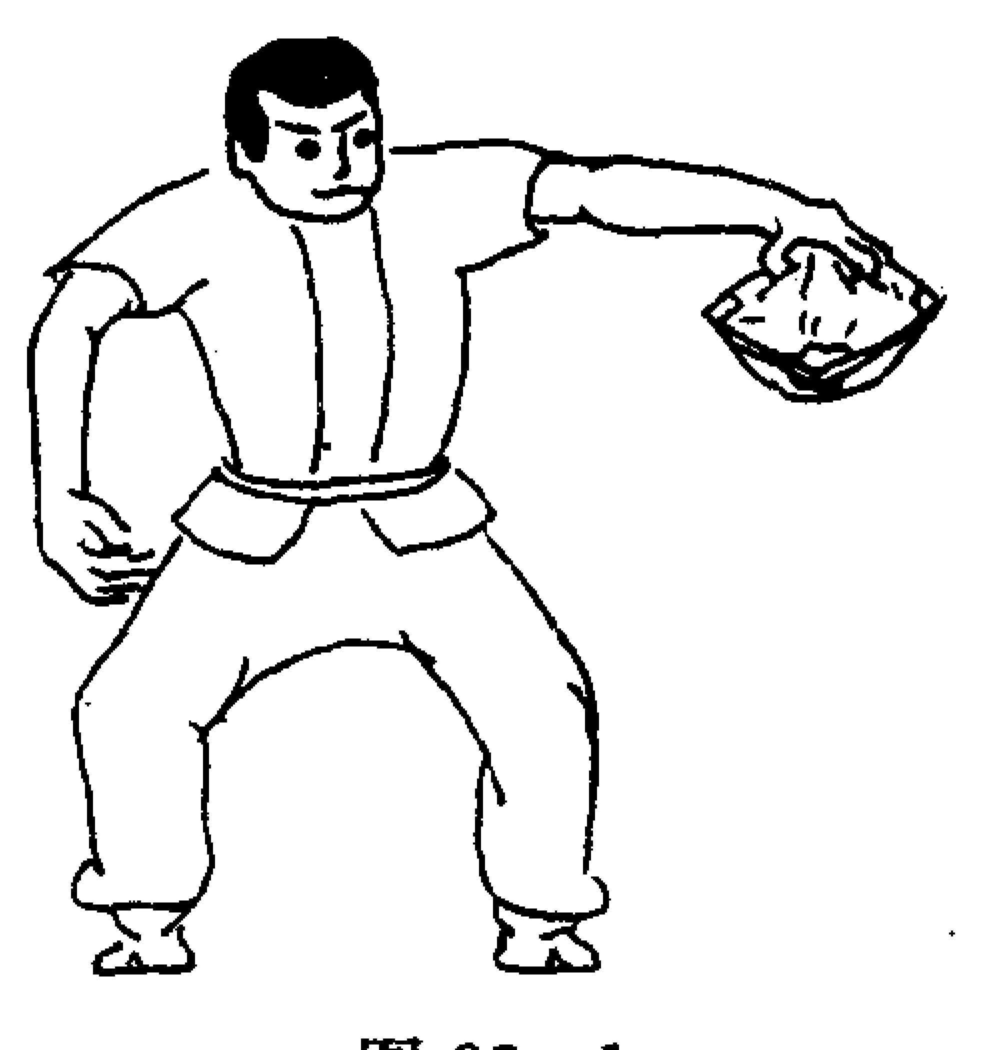


图 87—1

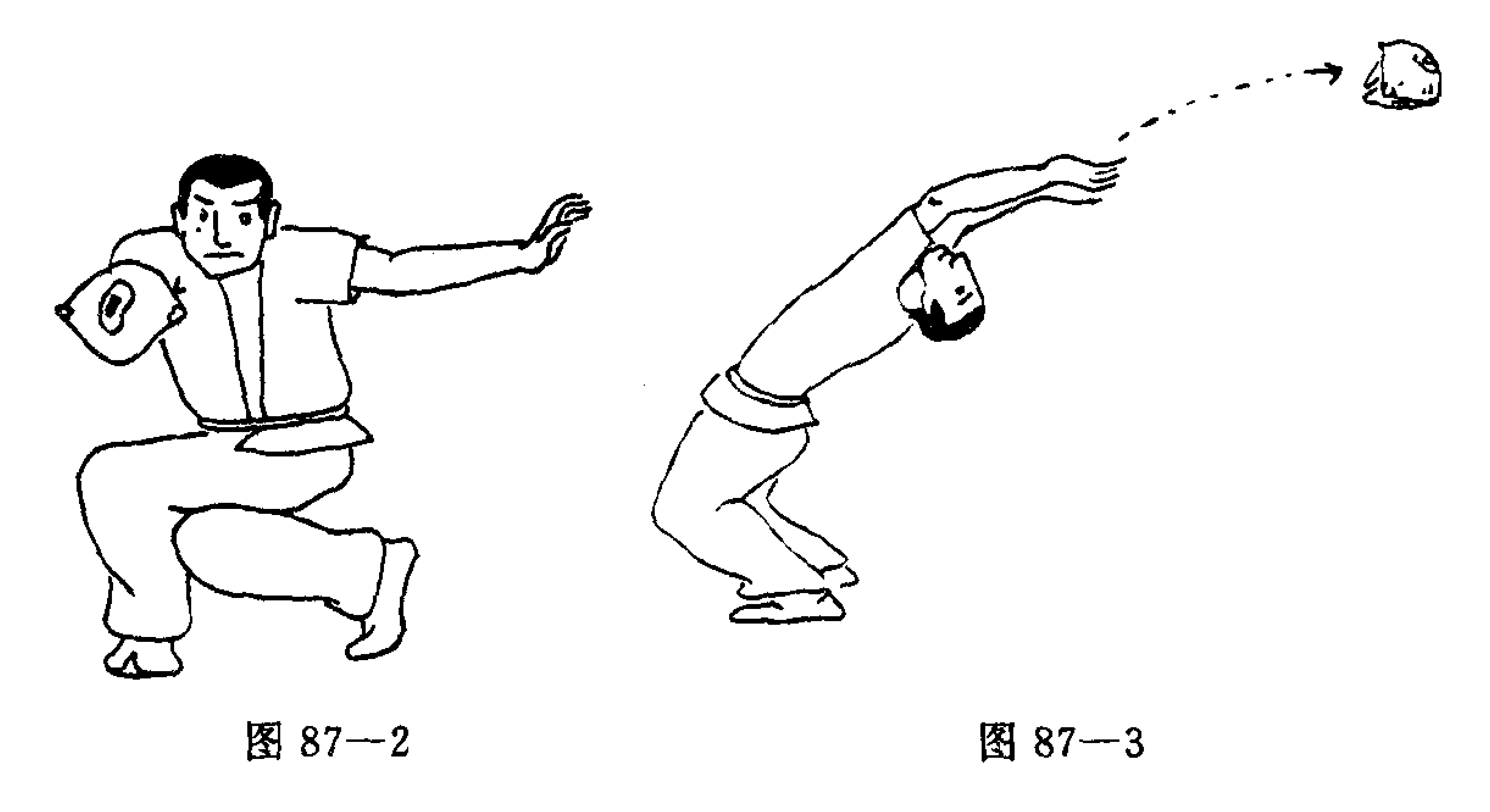


图 87—2　　　　　　　　　　图 87—3

(23)盖步翻腰:两腿开立呈骑马裆,对脸抖袋,左腿向右腿前斜上步,转体 180°,右腿由左腿膝上盖过,右手持袋置裆内,向后翻腰,双手持袋向上扔出。

(24)盖步片:两腿开立呈骑马裆,对脸抖袋,左腿向右腿前斜上步,右腿由左腿膝上盖过,右手持袋向左腿脚后下方捅,左手掌挡袋,再向右手肩上扔出。

(25)骗马:两腿开立呈骑马裆,侧身抖袋,右手持袋由体前摇转一周置体侧,右腿向前上半步,左腿踢起,右手持袋由左腿下向前扔出。

(26)插花褪套:两腿开立呈骑马裆,对脸抖袋,右手持袋由胸前置左肩侧绕环一周。置背后向前上方扔出,崩腿下腰,低头转脸。

(27)膀花褪套:两腿开立呈骑裆,对脸抖袋,右手持袋由左肩后向上扔出,再用右手由左肩上接,右手持袋由背后向前上方扔出,崩腿下腰,低头转脸。

(28)腰花褪套:两腿开立呈骑马裆,对脸抖袋,右手持袋由身后向左肩上扔出,再用右手抓握,顺式由肩后向前上方扔出,崩腿下腰低头转脸。

(29)插花后撩腿:两腿开立呈骑马裆,对脸抖袋,右手持袋由

左手肩侧绕置右肩侧一周，顺式由肩后向前上方扔出，左腿向前上半步，右腿向后撩，低头转脸。

(30)膀花后撩腿：两腿开立呈骑马裆，对脸抖袋，右手持袋由左肩上扔出，再用右手由左肩后向上接，右手持袋由背后向前上方扔出。左腿向前上半步，右腿向后撩，低头转脸。

(31)腰花后撩腿：两腿开立呈骑马裆，对脸抖袋，右手持袋由背后向左肩上扔出，再用右手抓握，顺式由背后向前上方扔出，左腿向前上半步，右腿直腿向后撩，低头转脸。

(32)倒背：两腿开立呈骑马裆，侧身抖袋，右手持袋由体前绕环一周置体侧，左腿向侧上步，转体 90°同右腿平行，右手持袋向后上方扔出，上身向后背。

(33)盖步踢腿：两腿开立呈骑马裆，对脸抖袋，左腿向右腿前斜上步，右腿由左腿膝上盖过，右手持袋顺式转体 360°，向上扔出，左腿同时向上踢。

(34)个人单练提：两腿开立呈大架，左手向上提起，双腿迅速交叉换位，用右手接。反复练习。

(35)个人单练提饼：两腿开立呈大架，左手腕内转，向上提起向外旋，口袋起高呈伞状。用右手接，双腿迅速交叉换位。反复练习。

(36)个人单练兜：两腿开立呈大架，右手向上扔出，双腿交叉换位，左手抓接。反复练习。

8. 硕绳

是一项古老的传统功法，即将失传，硕绳是一根 8 米长，20 毫米粗普通麻绳作练功器械，练习时把一端固定在木桩或树杆平面处，另一端由练习者抓握。

硕绳是通过绳兜增加力度，练习时硕绳不能抻直，抖动中做出各种动作，利用绳兜和绳的自重，增加技术动作的难度，提高专项素质和整体爆发力。绳的种类繁多、简介如下仅供参考。

有几种绳类功法：

（1）纲绳（读更绳）比硕绳短，练法近似硕绳。

（2）井绳：是用长绳拴一水桶，吊入水井内，两腿开立呈骑马裆立于井口上（水井加盖或横两块木板），井绳上下缠绕在双臂上，桶内加入适合自己力量的水，反复练习。传说在晚清有“小鬼崔”，身材矮小，酷爱摔跤，巧遇名家高手，传其功法苦练三年扫地打水，功成技熟入善扑营参赛，以大得合技法连胜数人，并使对手窒息倒地，从此名震跤坛。可见井绳功对臂力和腿部力量有很大的效果。

（3）小绳：是用一根一丈长的细绳一端拴上一个铜钱，另一端拴在头发上（前清时男人均留辫子，一般拴在辫稍上）作涮腰功，使铜钱托地划一大圆以视腰好；小绳还可用来练入腰的动作，如勾、别、揣、入、扦别等动作。其动作要领为手持绳头，入腰，撩腿弯腰向下裹手，使小绳迅速摔于体前。要求快速有力，摔的越响越见功力。由于时代的变迁，有的功法已被淘汰而失传。但是可以借鉴其功法，用跤衣带子，双手分开提带中间，作各种动作。还可以用来练小得合，效果也很好。

（4）缆绳：是比较粗的绳类功法，以练力量为主，练法和硕绳基本相同。总之前辈们为了提高摔跤技艺，在当时的条件下能因地制宜，利用各种生产工具和生活用品。创造了一些独特的摔跤功法（图88）。

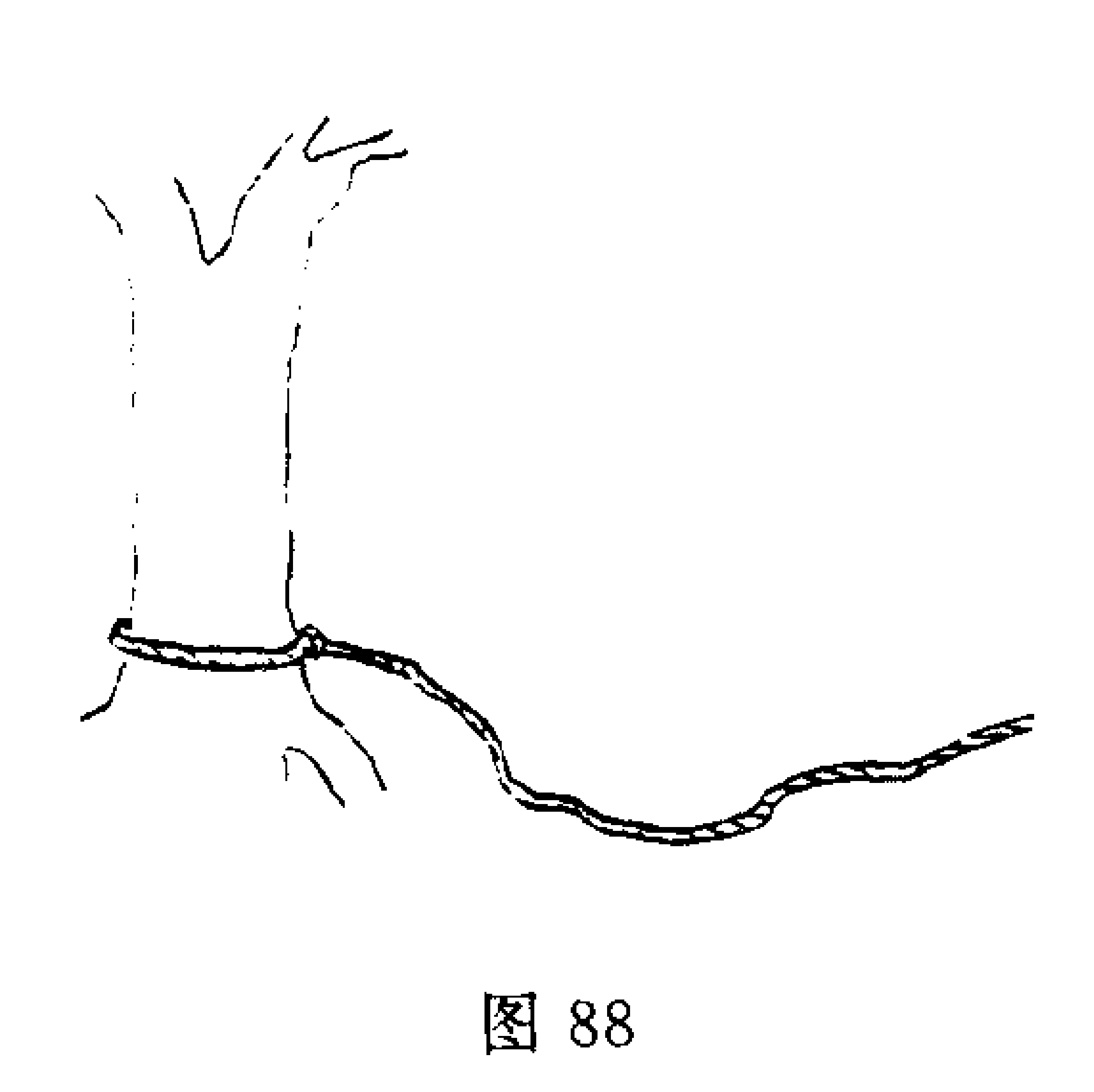


图 88

功法中绳类很多，硕绳是有代表性的功法，其它绳类不再立项论述，现将硕绳功法简介如下（以左架为例）：

（1）单手翻：两腿开立呈跤架，左手握绳头，右手背置腰后，左手向内摔抖，同时作大挽桩，再向外翻抖。反复练习。

（2）挣：两腿开立呈骑马裆，左手握绳间，右手握绳头，向内摔抖，左腿透回，置右腿脚外侧，左手掳右手向前支出（图 88—1、88—2）。

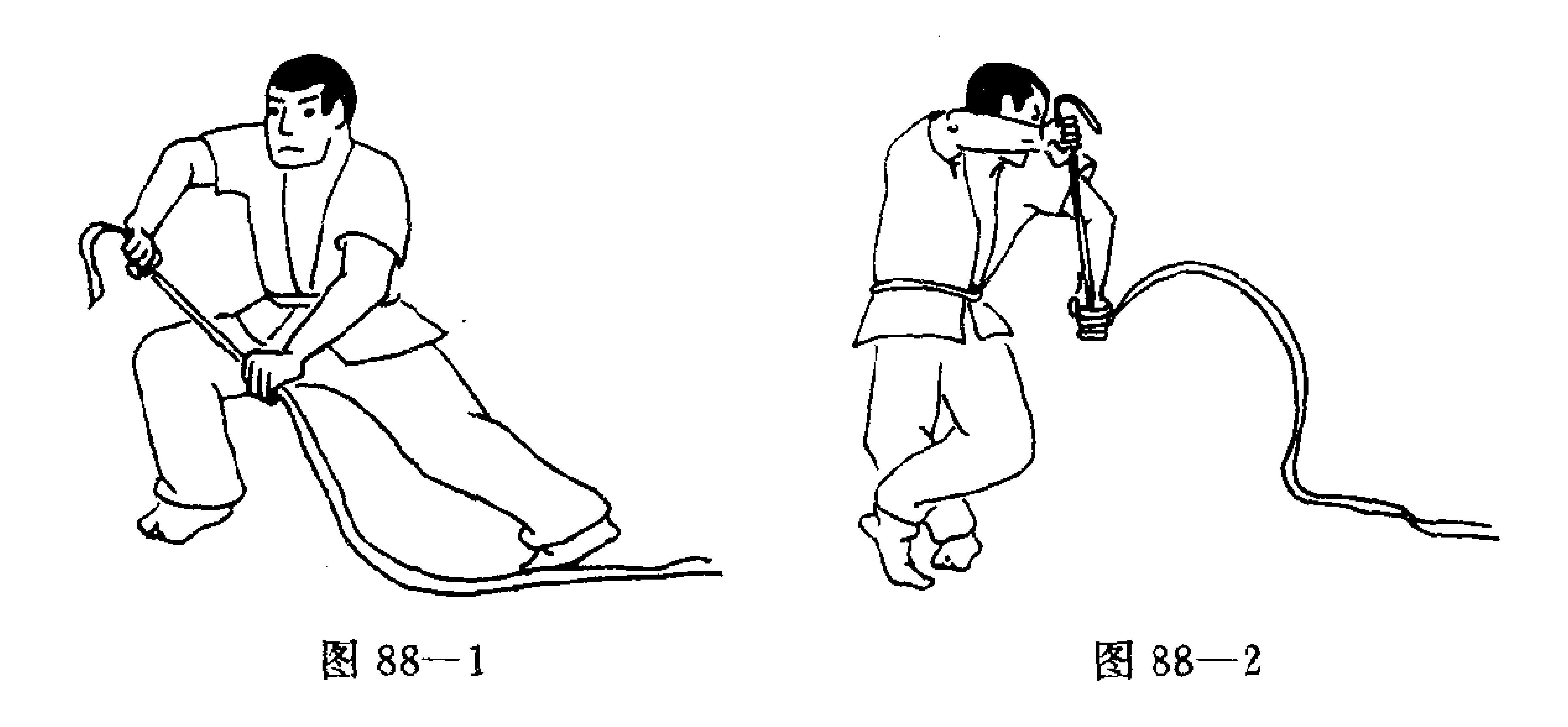


图 88—1　　　　图 88—2

(3)挣踢:两腿开立呈骑马裆,左手握绳间,右手握绳端向内摔抖,左腿透回,置右腿脚外侧,左手向下掳,右手向前支出,左腿踢出,不宜过高。反复练习。

(4)单手摔:两腿开立呈跤架,左手反握绳端,右手背于腰后,左手拉,置左腿脚外侧深蹲,左手外翻摔绳,转体 180°作大挽桩。反复练习。

(5)揣:两腿开立呈跤架,左手握绳间,右手握绳头,背右腿,转体 180°,左手支右手拉,下腰低头转脸。反复练习(图 88—3)。

(6)扦腿:两腿开立呈跤架,左手握绳间,右手握绳端,背右腿转体 180°,左手向前支出,右手拉至肋下,左腿向外侧蹬,直腿转脸。反复练习(图 88—4)。

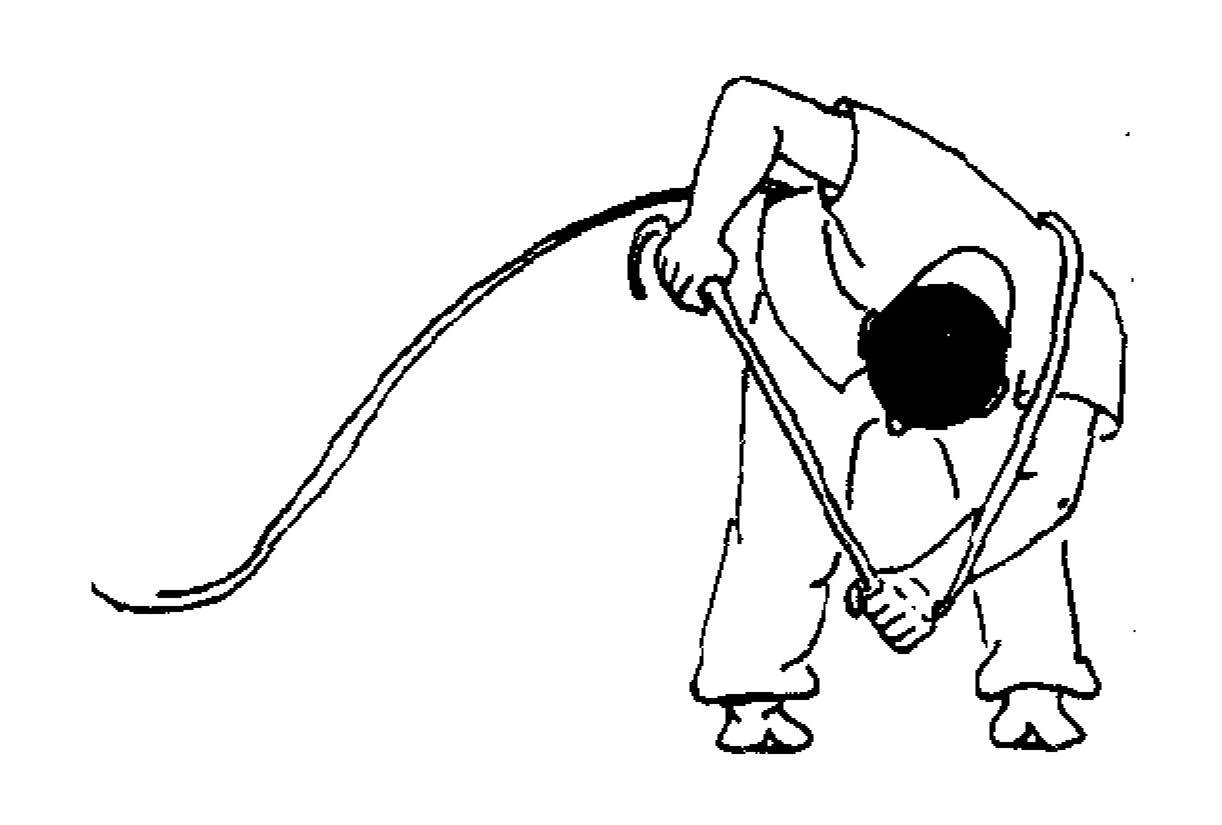


图 88—3

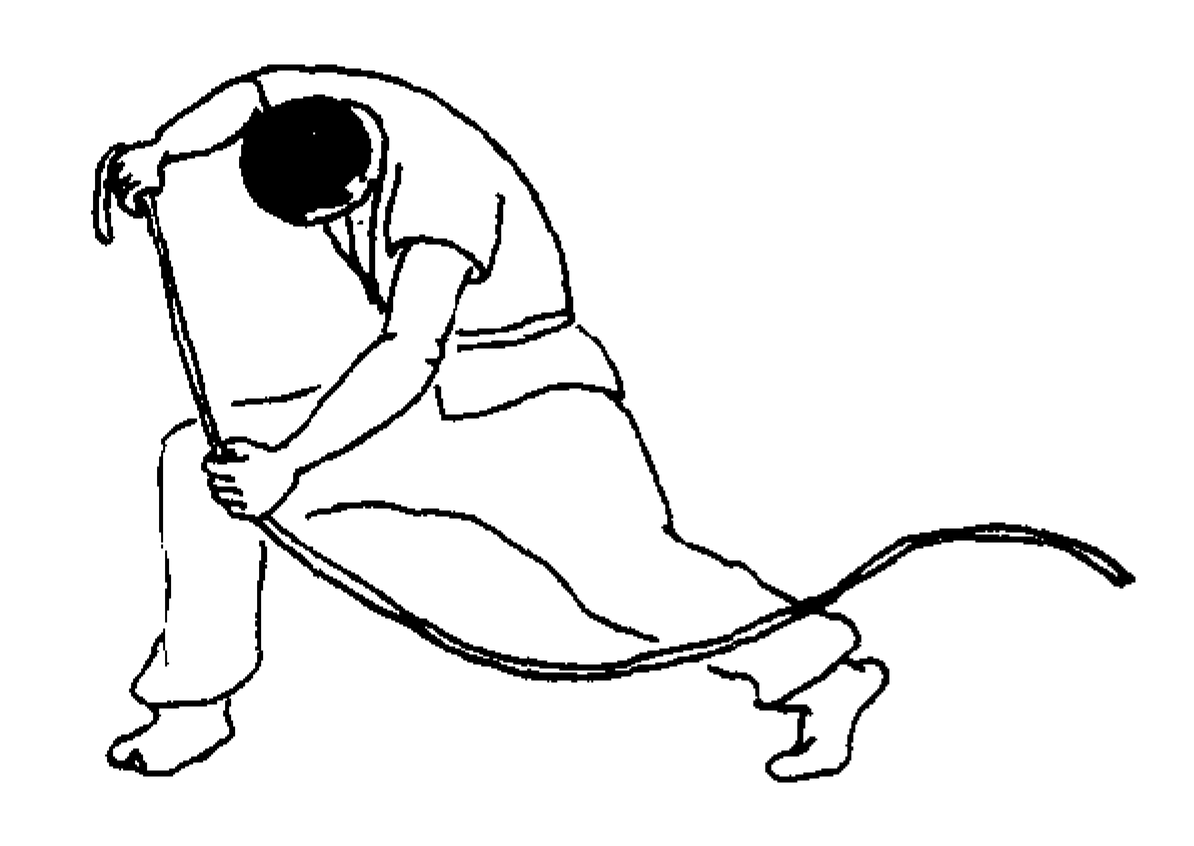


图 88—4

(7)勾：两腿开立呈左架，左手握绳间，右手握绳端，背右腿转体180°，左腿向后撩，左手向下支，右手拉至肋下，低头转脸。反复练习。

(8)别：两腿开立呈左架，左手握绳间，右手握绳端，背右腿转体180°，左腿向外展后撩腿，左手向前支出，右手拉至肋下，长腰转脸。反复练习。

(9)三点步扦腿：两腿开立呈左架，左手握绳间，右手握绳端，左腿透回右脚外侧，上右腿，左腿外展向后蹬腿，左手支出，右手拉于肋下。反复练习。

9. 大杆

抖大杆是很多武术拳种的功法，历代跤坛高手来自武术名家，前辈们结合摔跤技术特点，总结一套具有独特风格的大杆功，讲究揻、横，翻、抖、盖。腰、腿、臂上中下三盘合一，是练专项力量的基础功法，增强整体爆发力，尤其是上肢的横力和臂、腕的翻抖力。

大杆可选用4米长，25毫米(小头)粗的白腊杆，小头可稍加重量，以增加其难度，大杆的练法很多，简介如下(以左架为例)：

(1)正手抖：两腿开立呈大架，左手正握杆间，右手正握杆端，置腹间，双手内旋向外翻抖。反复练习。

(2)反正手抖：两腿开立呈骑马裆，左手反握杆间，右手正握杆端，双手向外翻抖。反复练习。

(3)正手上翻：两腿开立呈骑马裆，左手正握杆间，右手正握杆端，双手向上翻抖，左手低右手高。反复练习。

(4)正手横：两腿开立呈大架，左手正握杆间，右手正握杆端，左手向前盖，再向肩上横，右手向前支出。反复练习。

(5)上步揻：两腿开立呈骑马裆，左手反握杆间，右手正握杆端，左手向前盖，右腿上步，左手向上揻，左腿透回右腿脚外侧。反复练习(图89—1)。

(6)单手大挽桩：两腿开立呈骑马裆，右手正握杆端，左手背于

腰后，右手侧平举向内旋拧，置肩前，再向外推出，同时做大桩，要求杆端不触地。反复练习(图 89—2)。

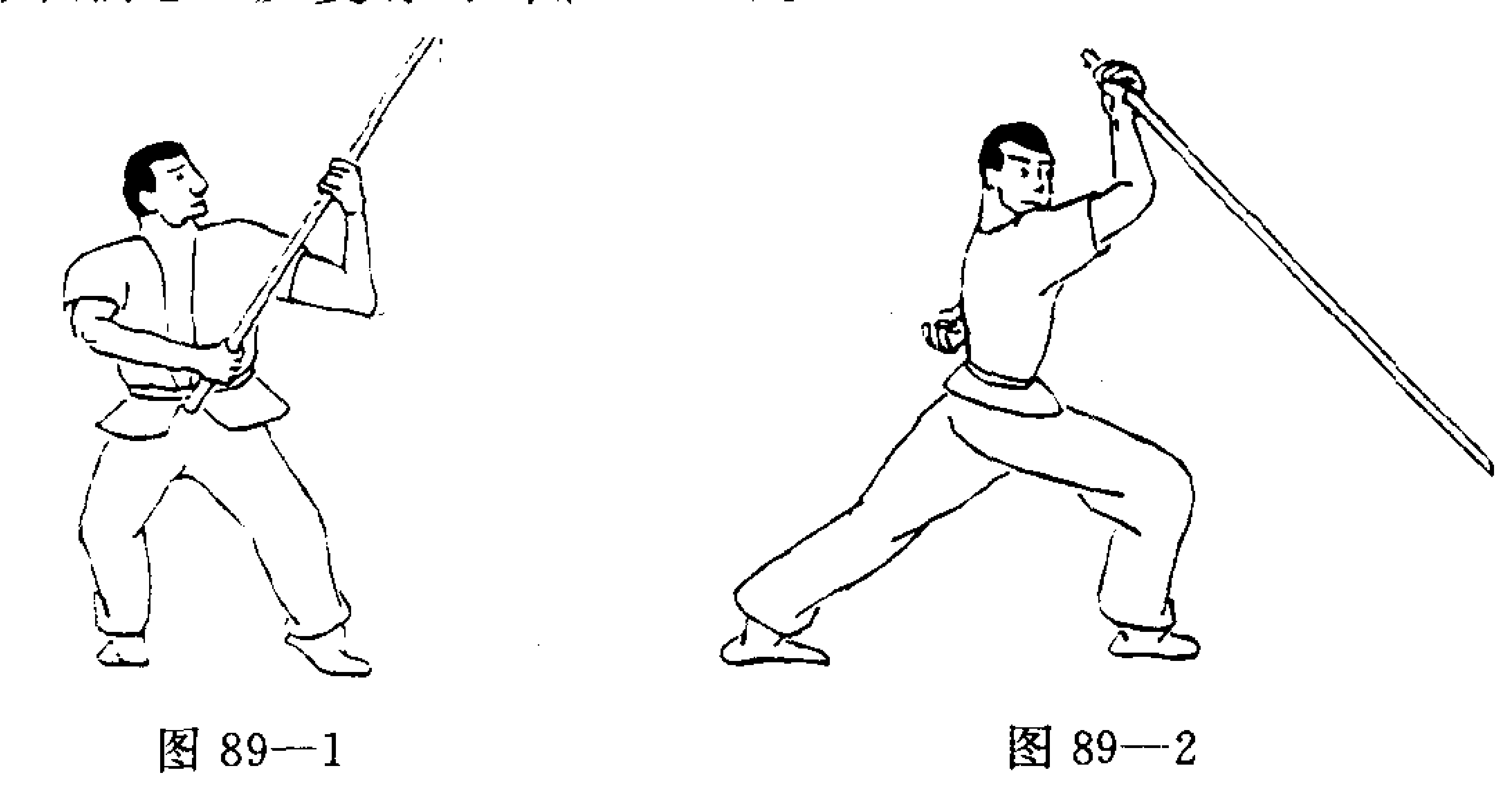


图 89—1　　图 89—2

(7)双手翻：卧步呈小钻子状，双手反握杆端，向左翻腰转体360°，再卧步呈小钻子状，杆头不触地为佳。反复练习(图 89—3)。

(8)背步横：两腿开立呈骑马裆，左手正握杆间，右手正握杆端，左手向前盖摇，右腿向后背步，左手横于肩上，右手向前捅。反复练习。

(9)双手上翻：两腿开立呈骑马裆，右手正握杆端，向外侧平举，向头上拧转翻抖再向回拧，同时做大挽，杆头不触地为佳。反复练习(图 89—4)。

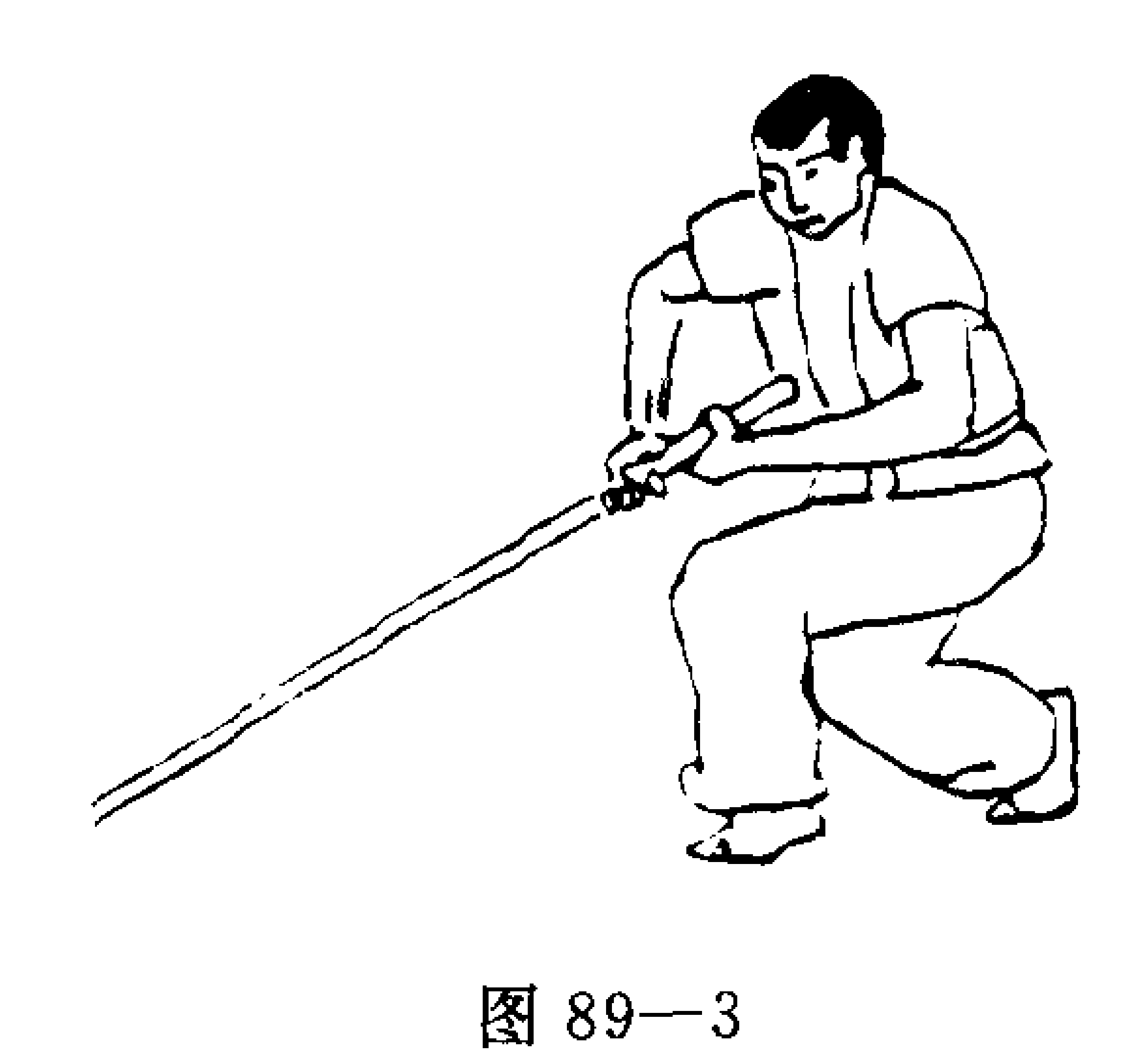


图 89—3

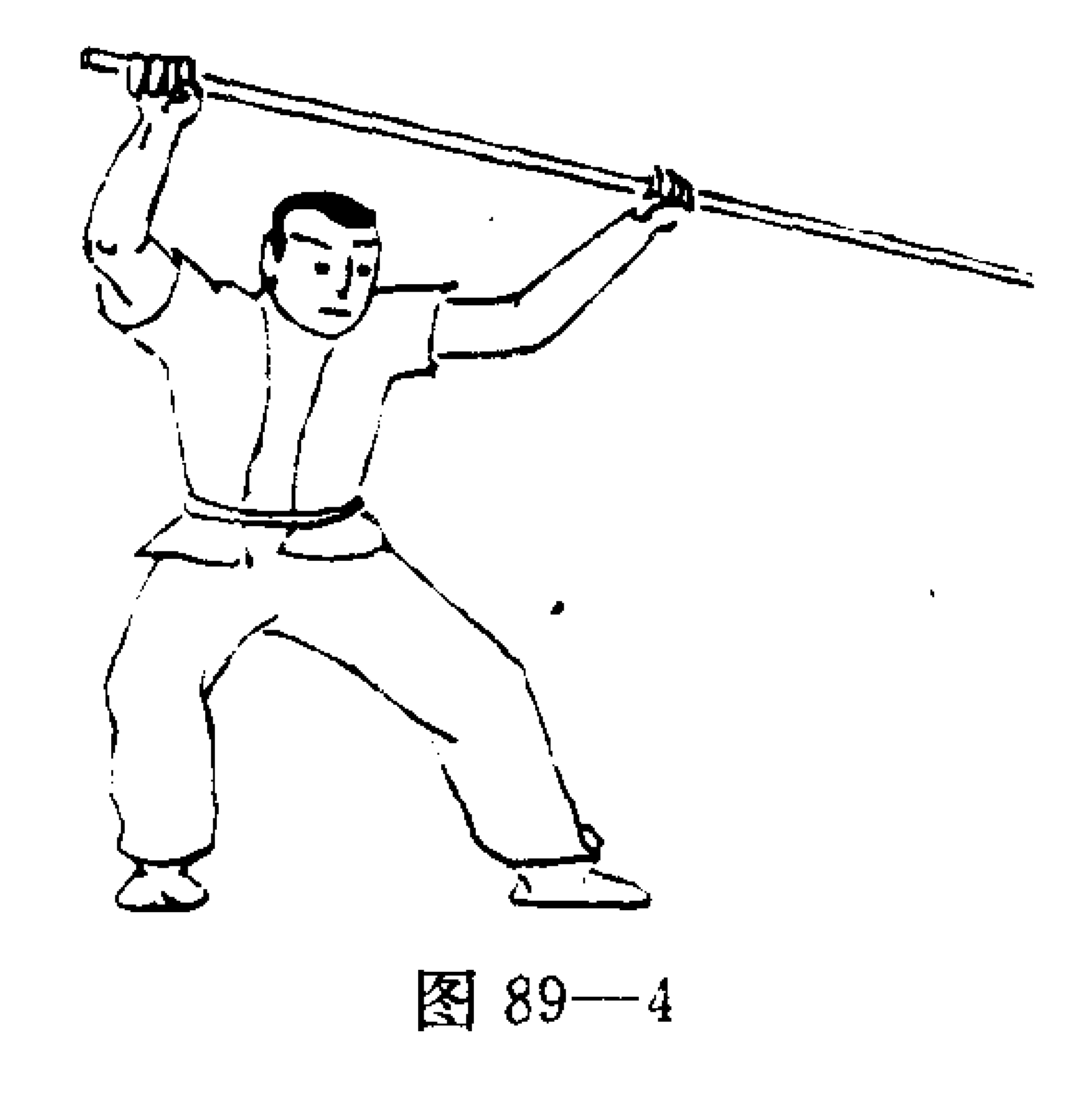
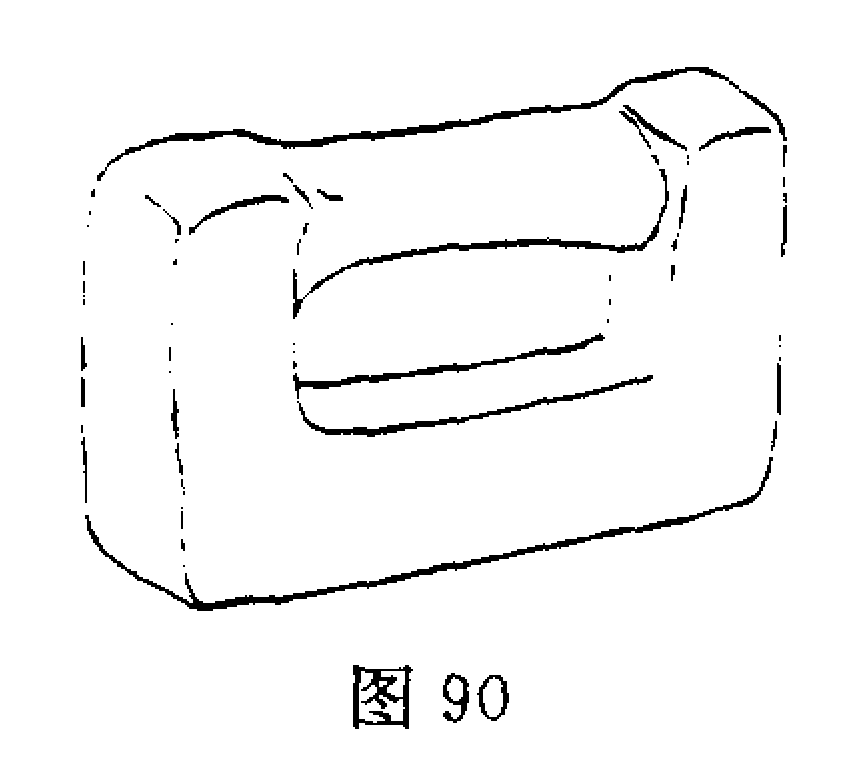


图 89—4

10. 掷子


图 90

来源于大磅称的砝码(磅制子),经过历代跤手们的改进形成现在的样子,重量更加适合扔接和自身的旋转(图 90)。

掷子是中国式摔跤技术中特有的功法,又是很好的健身器材,一人可单练,两人可对练、多人可群练,扔掷子讲究手、眼、身、法、步,即手要准,眼要快,身要灵,法要当,步要稳,常讲文掷子,武口袋,就是讲扔掷子步法要稳健不宜乱动。出手花样繁多每扔出一次均有不同的名称,它的名称是根据掷子出手后转动的形状而定,掷子身要正,便于对方抓握。掷子的重量可因人制宜,一般为 5 至 10 公斤。掷子有铁掷子和石掷子但练法相同。扔法有:

(1)立逋轳,掷子扔出手立着转。

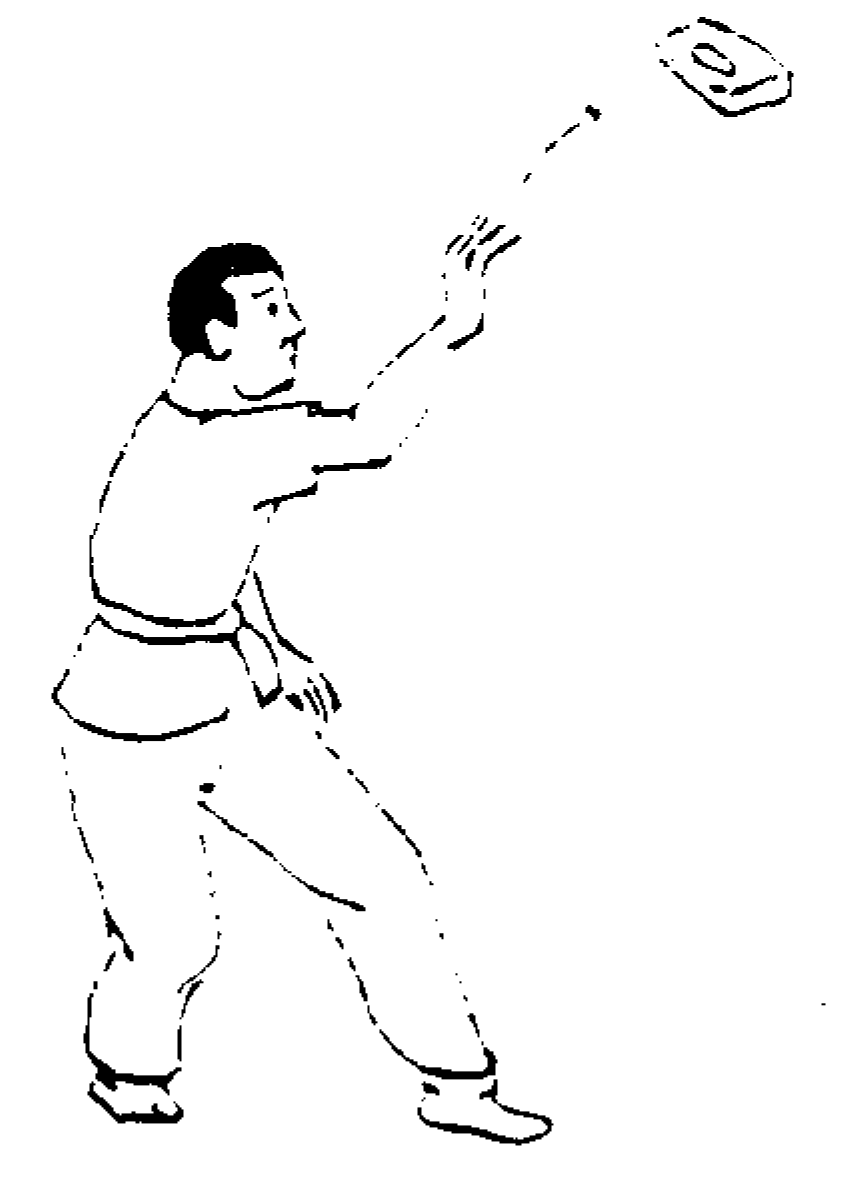
(2)磨盘:掷子扔出手平转。

(3)天梁:掷子扔出手把柄向上。

(4)砸梁:掷子扔出手把柄向下。

(5)跟斗:掷子扔出手对角翻转。

(6)荷叶:掷子扔出手四角对转(图 90—1)。


图 90—1

掷子可扔高、砍远,可单人练,双人练和多人群练。

接法有掏、挂、扦、盖、簸、裹、捧、结等手法(图 90—2)。


图 90—2

11. 石锁

是一项古老的练功器械，深受广大劳动人民所喜爱，在民间以举石锁为竞技手段广为流传，历代封建王朝考取武状元，以拉硬弓，举石锁为主要项目。

石锁是用坚硬石料制成的古锁状器械，中间把柄粗细适合抓握。体积重量要均称，重量可分大锁(25 公斤上下)，主练力量。小锁(5 公斤多)，主练技巧，技法酷似花坛，北京跤坛名家沈友三擅长此技，风格独特，技巧娴熟。

流行于京津两地的练法，有以下几种，简介如下：

(1)马步闯：两腿开立呈骑马裆，左手向上扔出，右手接置裆内，抬头再扔出，锁形不变。反复练习。

(2)立逋铲：两腿开立呈骑马裆，左手向前扔出立面转，右手接置裆内，抬头再扔出。反复练习。

(3)横逋铲：两腿开立呈骑马裆，左手向前横面扔出横转，右手接置裆内，抬头再扔出。反复练习。

(4)举顶跟斗：两腿开立呈骑马裆，左手向上立面扔，出掌接小面，再向上推出使之转 180°接置裆内。反复练习。

(5)膀串：两腿开立呈骑马裆，右手由左肩下向上扔出，再用右手接。反复练习。

(6)腰串：两腿开立呈骑马裆，右手由左肩下从背后扔出再用右手接。反复练习。

(7)抱瓶：两腿开立呈骑马裆，右手立面向上扔出，再托其小面向内下合，使小面触其胸，再猛挺胸将其弹回呈举顶状。反复练习(图 91—1)。



图 91—1

(8)拳顶：两腿开立呈骑马

裆，右手，将锁扔起用拳峰托顶其小面。反复练习（图 91—2）。

（9）骗马：两腿开立呈骑马裆，右手由左腿内向外扔出或由右腿外侧向内扔出，再用右手接。反复练习。

（10）膀花：两腿开立呈骑裆，右手由背后向上前方扔出，再用右手接。反复练习（图 91—3）。



图 91—2

（11）腰花：两腿开立呈骑马裆，弯腰，右手由左肩下经腰上扔出再用右手接。反复练习。

（12）脑剑：两腿开立呈骑马裆，右手向上扔起，用头接其小面立稳。反复练习。

（13）跟斗：两腿开立呈骑马裆，右手侧平托，由胸前翻置上手掌上。反复练习。

（14）推跟斗：两腿开立呈骑马裆，右手向上扔起，再用掌托其小面，猛向上推使其转 180°，再由左手掌接其小面。反复练习。



图 91—3

（15）扇跟斗：两腿开立呈骑马裆，右手横锁扔起，用右手掌拍其锁身使其转 360°，再用右手或左手接。反复练习。

（16）盘肘：两腿开立呈骑马裆，右手向上扔出，用左肘接其小面，再由右肘接。反复练习。

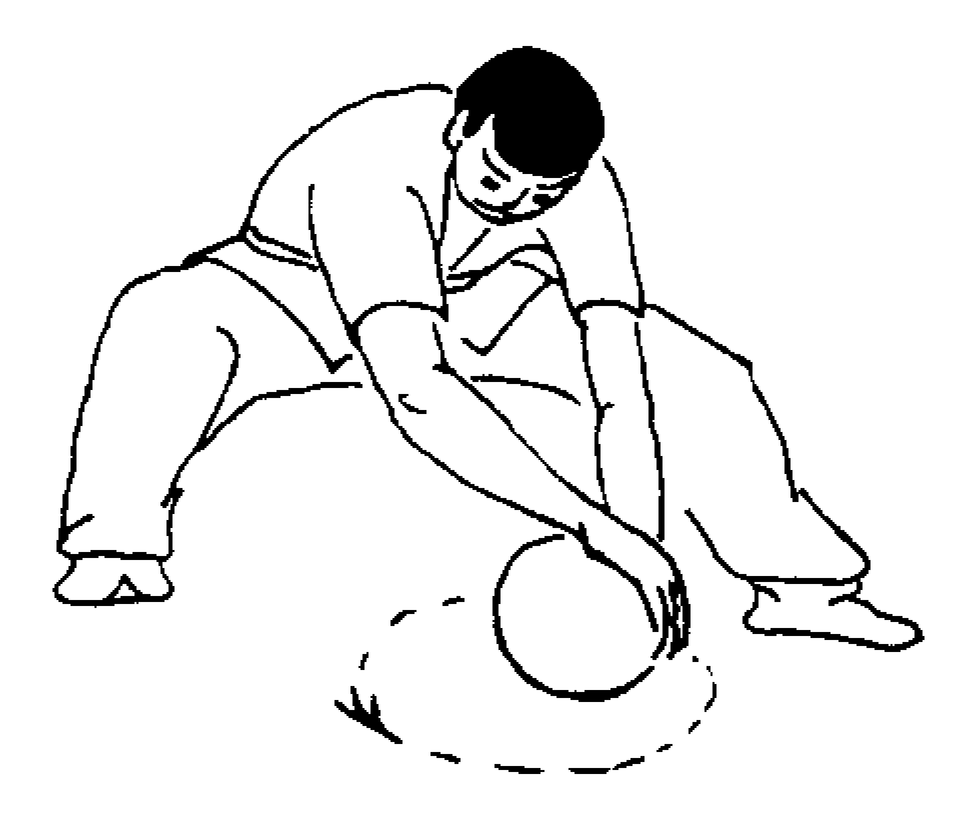
（17）踢毽：将锁小面立于右腿脚面上，上左腿踢右腿，可用头、

肘、肩、手等接住。反复练习。

(18)倒踢：将锁把勾于右脚尖上，左脚上步，右脚将锁向后甩出至胸前再用手接。反复练习。

12. 太极球

是用坚硬石料制成直径为300毫米的圆球，也有练石鼓的练法和石球基本相同，不再立项论述。主练腰、臂、腿部的力量，用于耗跤架，练桩功，早年北京有大棒子郭八(郭永顺)擅长此功法。此功法简单易学，简介如下：

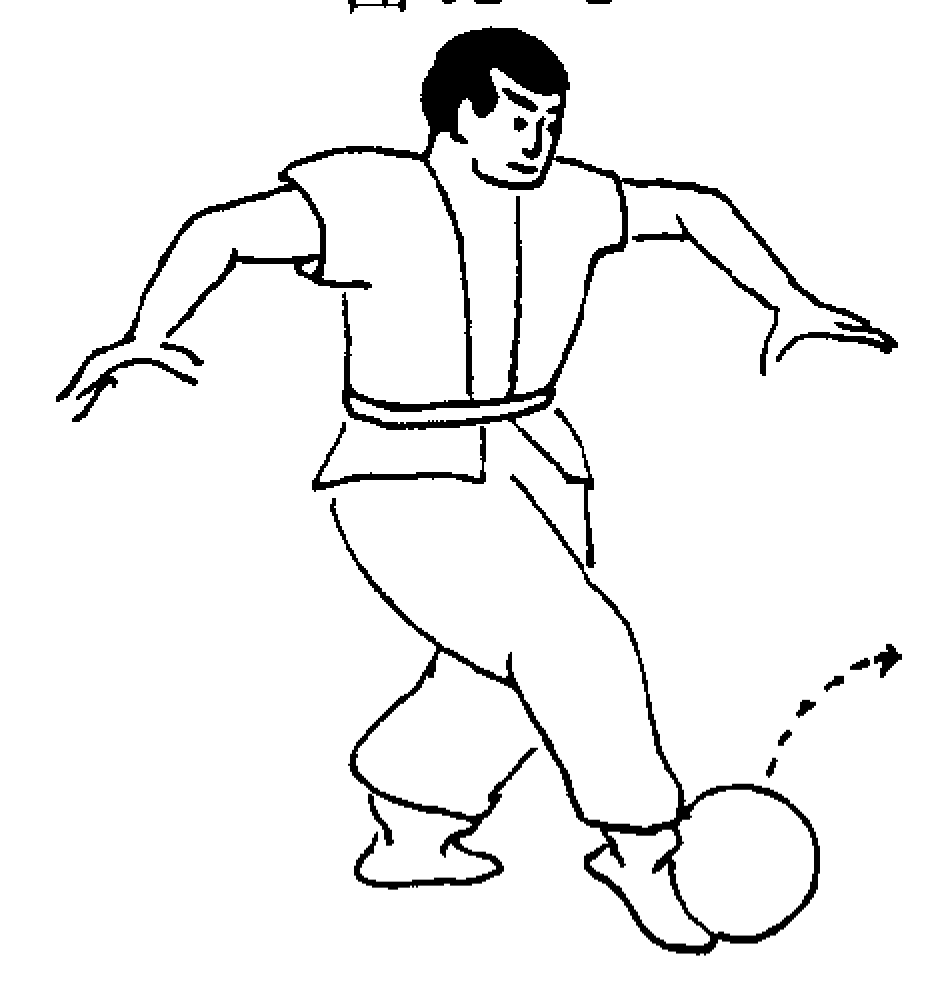

图92—1

(1)跤架：两腿开立呈大架，球置体前，双手摁球转动。向内外转均可，跤架要矮，双手要活。反复练习(图92—1)。

(2)爬墙：将球置墙根处，立于球边。用单手将球推滚置墙上，再用单手或双手柔动。反复练习(图92—2)。


图92—2

(3)搓窝：将球置于平地或小坑内，用单脚将球搓起。反复练习(图92—3)。


图92—3

13. 天秤

来源于京都民间棚铺，棚匠们闲暇用杉木头作为器械锻炼身体，天秤形同老式勾子秤，手握秤杆小头，绳由大头小孔穿

过，绳间可系一小绳用于固定秤杆。挂于高处，底部挂重物，重量可因人置宜，一般为10至15公斤，天秤主练指、腕、臂的力量，常练不涨把。天秤练法不多简单易学，简介如下（图93）：

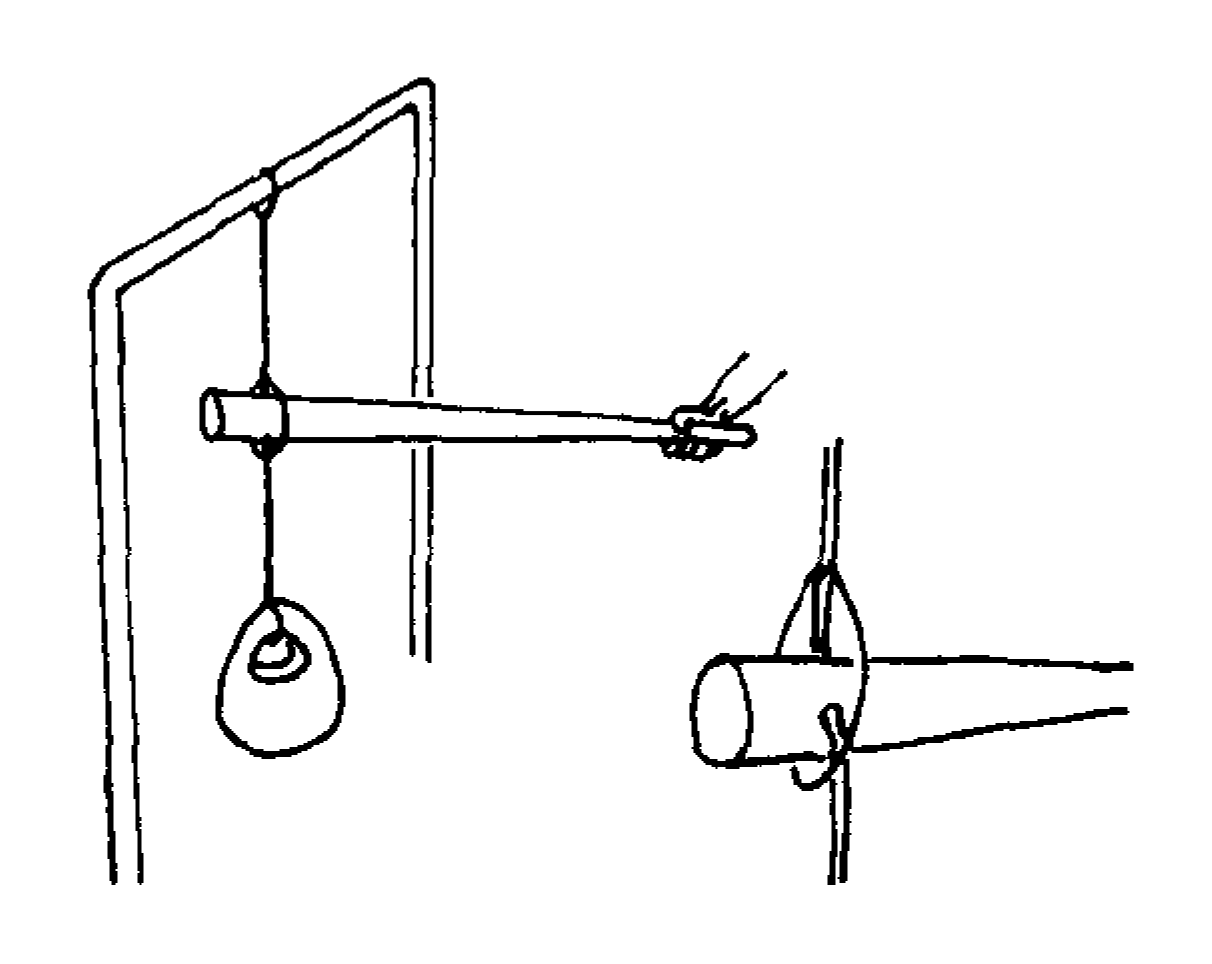


图 93

（1）拈兜：两腿开立呈骑马裆，右手正握秤杆头于肩侧平伸，向内慢慢拧卷，臂弯屈至胸前，放松后交予左手。反复练习（图93—1）。

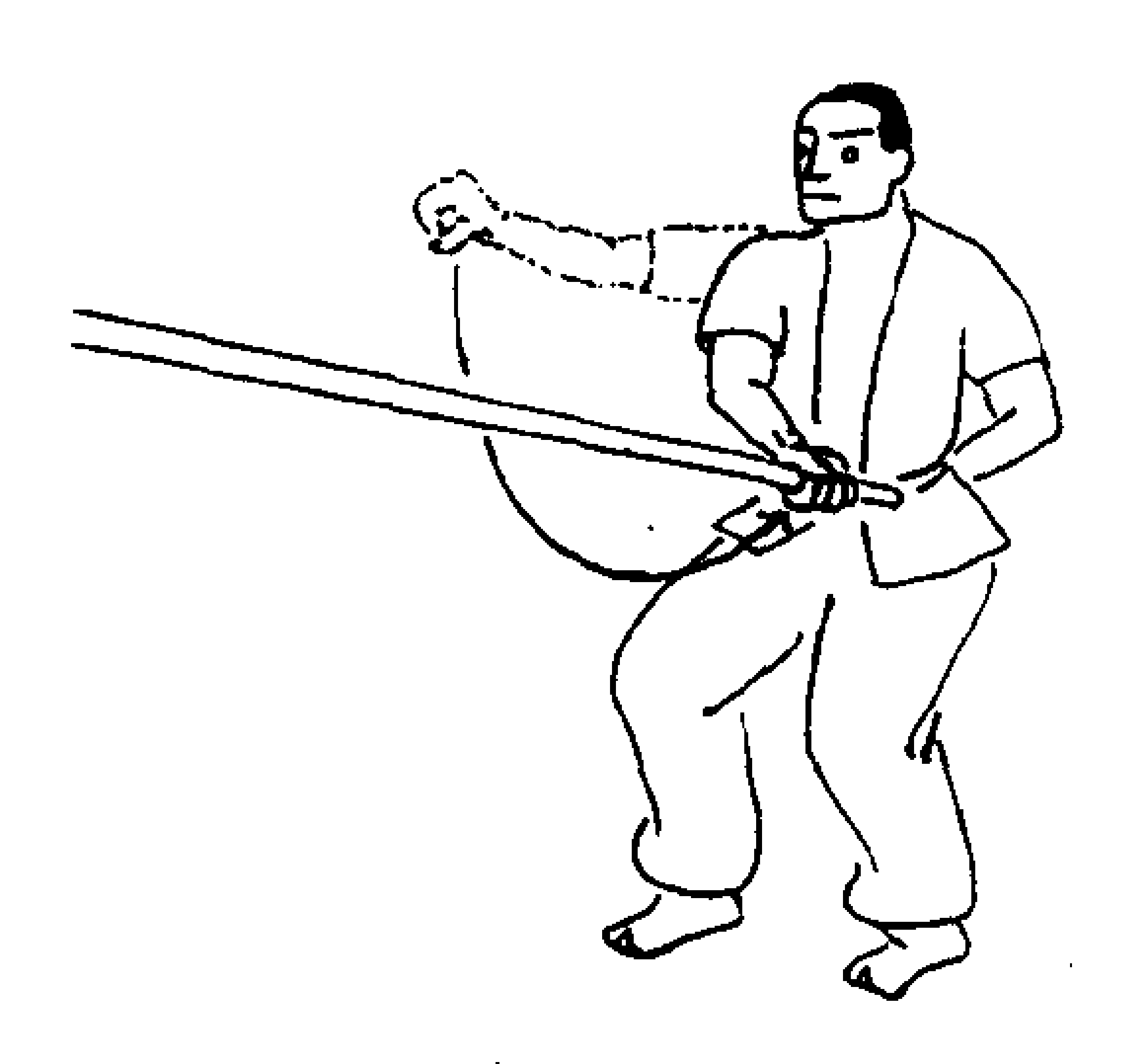


图 93—1

（2）栽腕：两腿开立呈骑裆，右手反握秤杆头置肩前，向内下拧卷。同时做大挽桩，放松后交左手。反复练习（图93—2）。

（3）支：两腿开立呈骑马裆，右手握秤杆端至肩侧平举，向内拧卷至胸前支出，放松后左手接杆。反复练习（图93—3）。

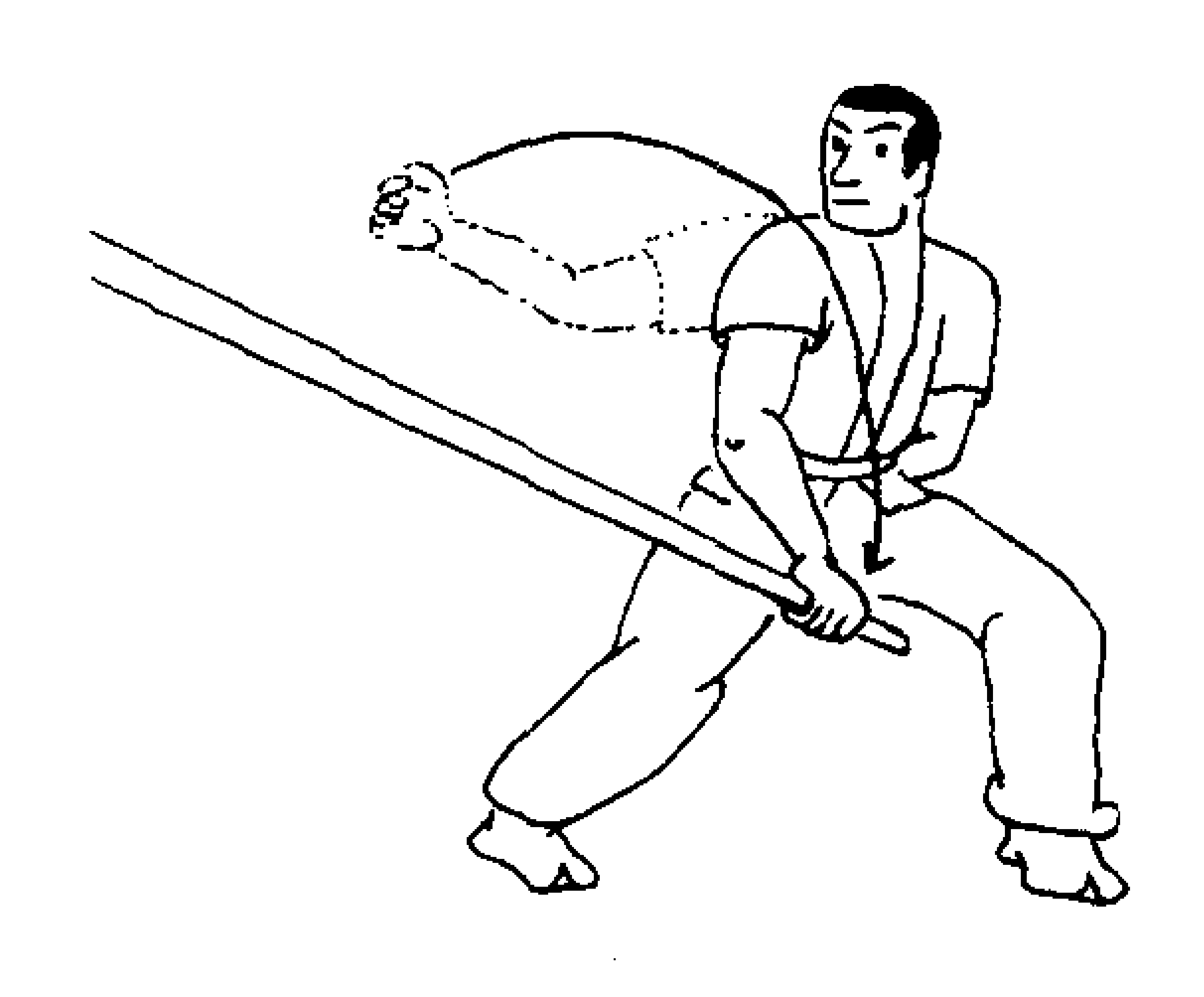


图 93—2

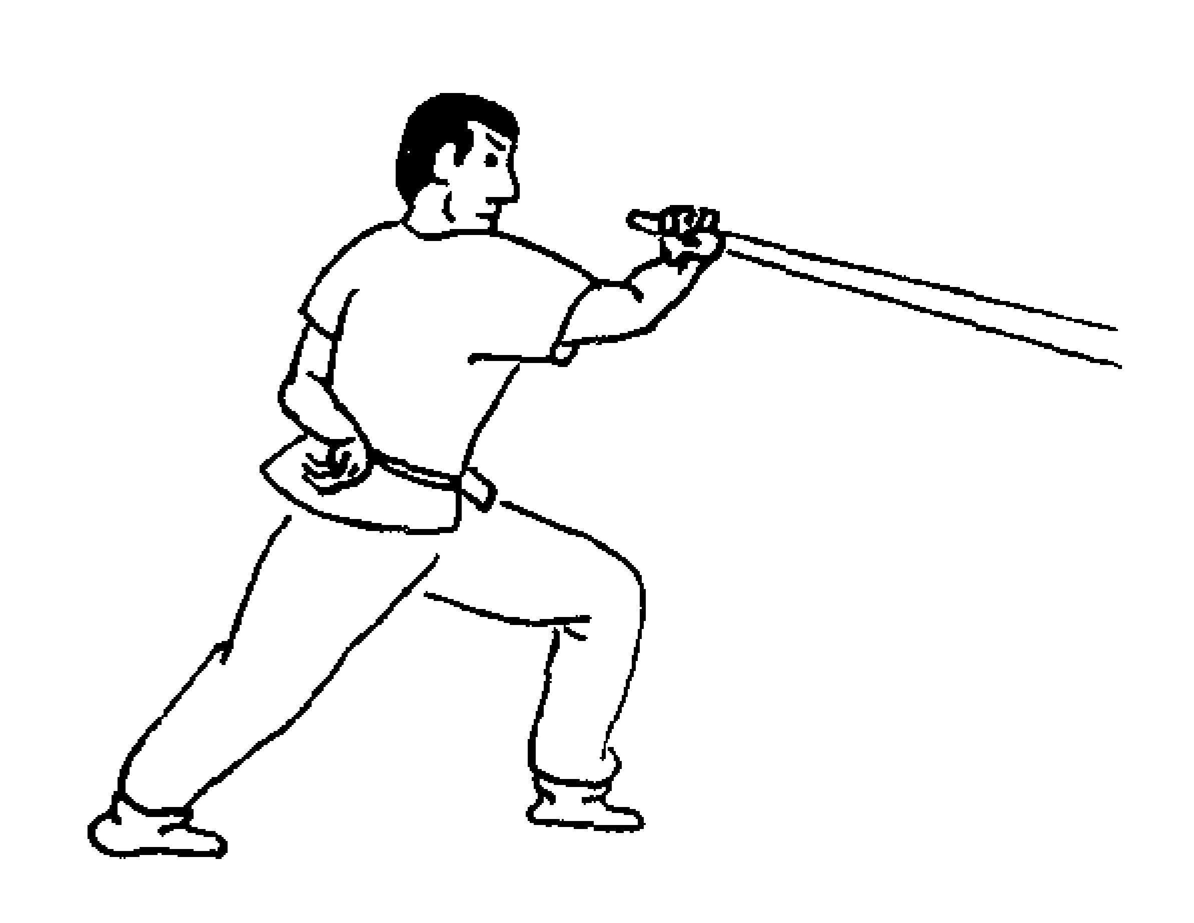


图 93—3

(4)翻腕：两腿开立呈骑马裆，右手反握秤杆端至腹下，向上翻转，也可踢右腿。反复练习(图 93—4)。

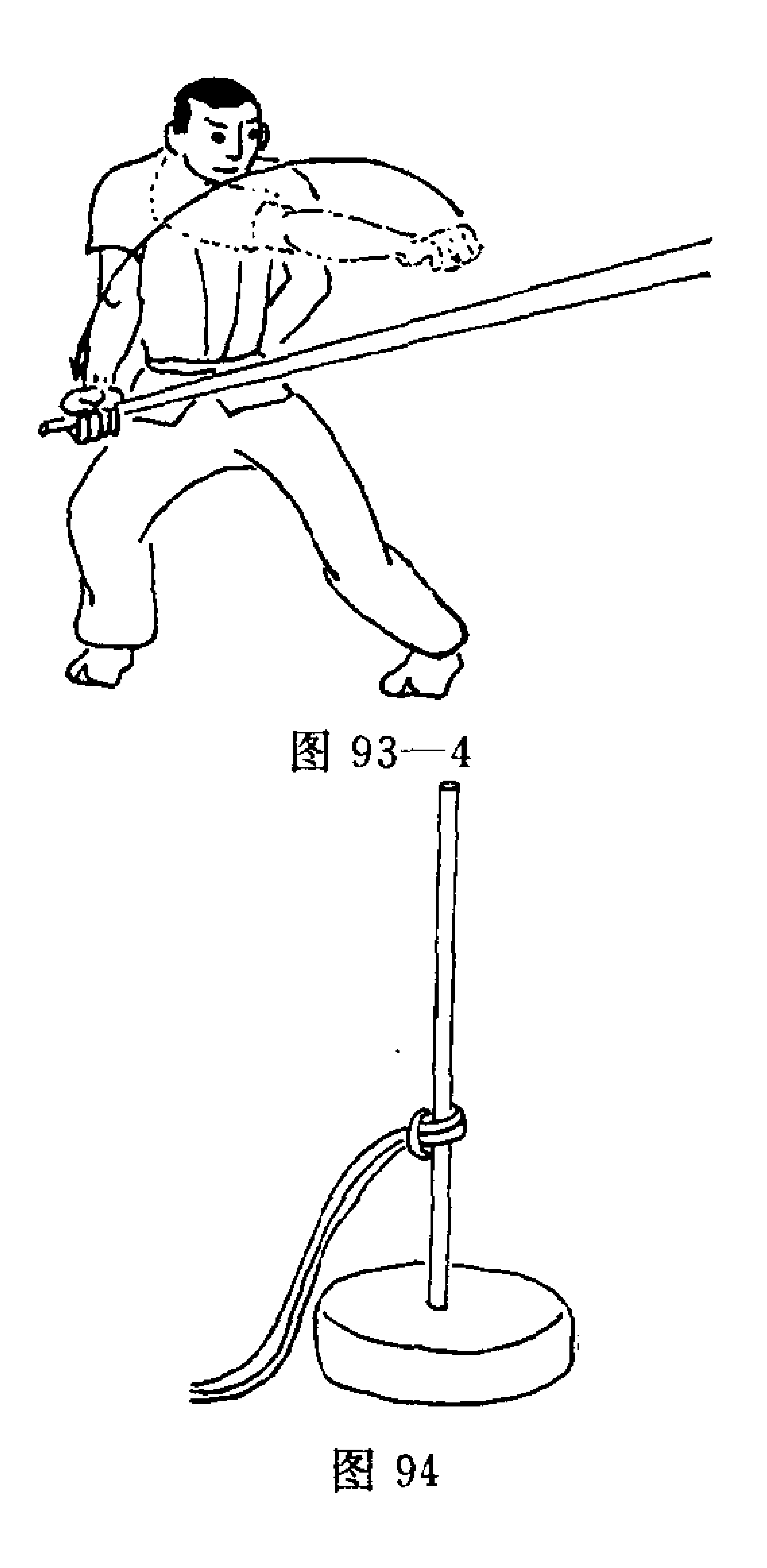


图 93—4

图 94

14. 地秤

是中国式摔跤特有的功法，主练专项力量和技术力量。

地秤是用石料制成一圆盘，中间钻一圆孔，按一根与肩同高的硬质木棍，也可用扛铃片制作。重量大小因人而异，可根据所练动作调整。有的动作需要在棍中下段拴一根带子套可作为抓握用。练习时要控制棍端，不得撒手，谨防出伤(图 94)。

另外还有一种较大的地秤，适合练拧、翻腰、掏等动作。

地秤是专项素质基本功，对提高技术动作的爆发力和整体力度均有很好的效果。地秤的练法很多，简介如下：

(1)长腰拧：用大地秤练小臂力量和握力。两腿开立呈合卧裆，左手正握杆端，慢慢向内转至侧后方到极限，换右手再向回拧，反复练习(图 94—1)。

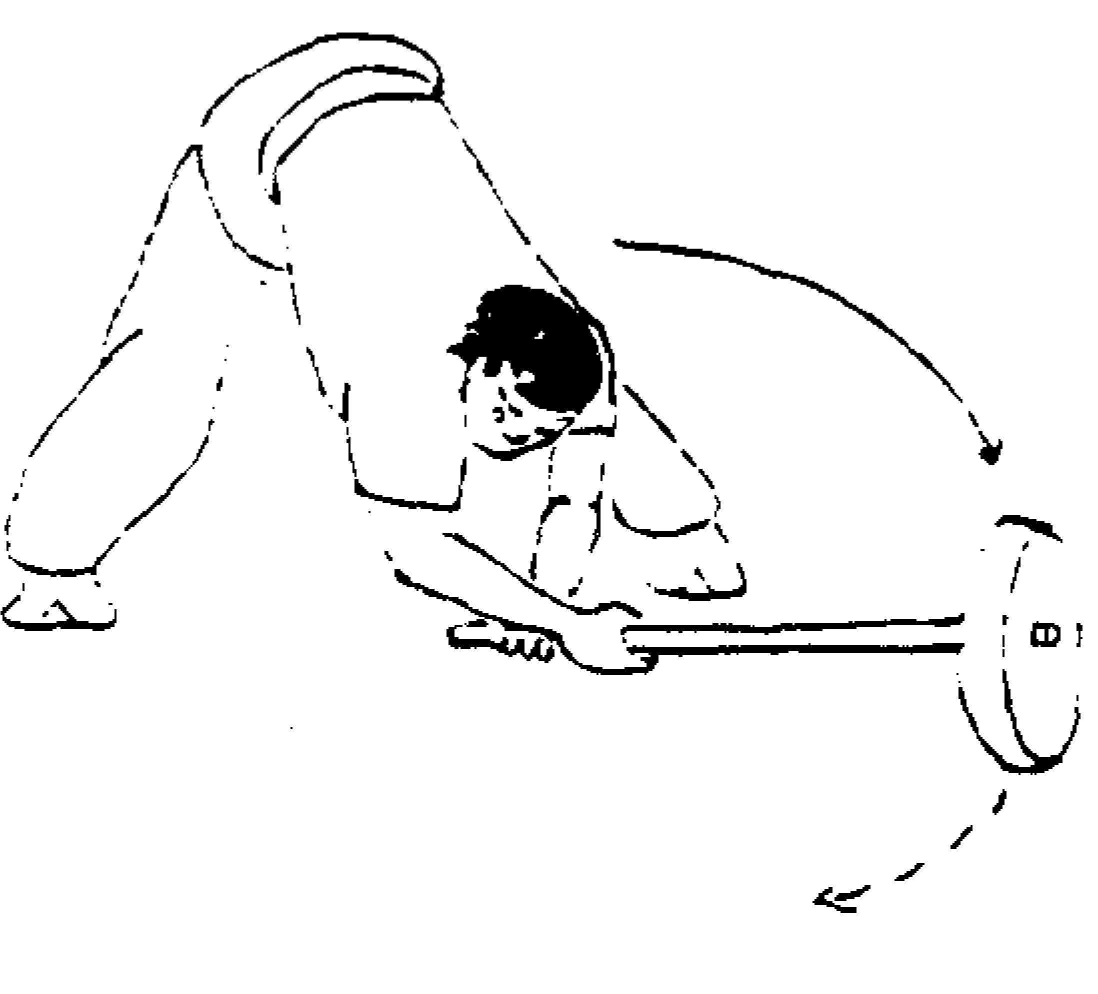


图 94—1

(2)翻腰：用大地秤练小臂力量、握力和腰、腿力量，即柔韧性。两腿开立与肩同宽，双手握杆端，由体前向侧后方拧转，置体后卧

步呈小钻子状，向后翻腰，转体360°，再向前拧转，使秤砣围身体转一周。反复练习。

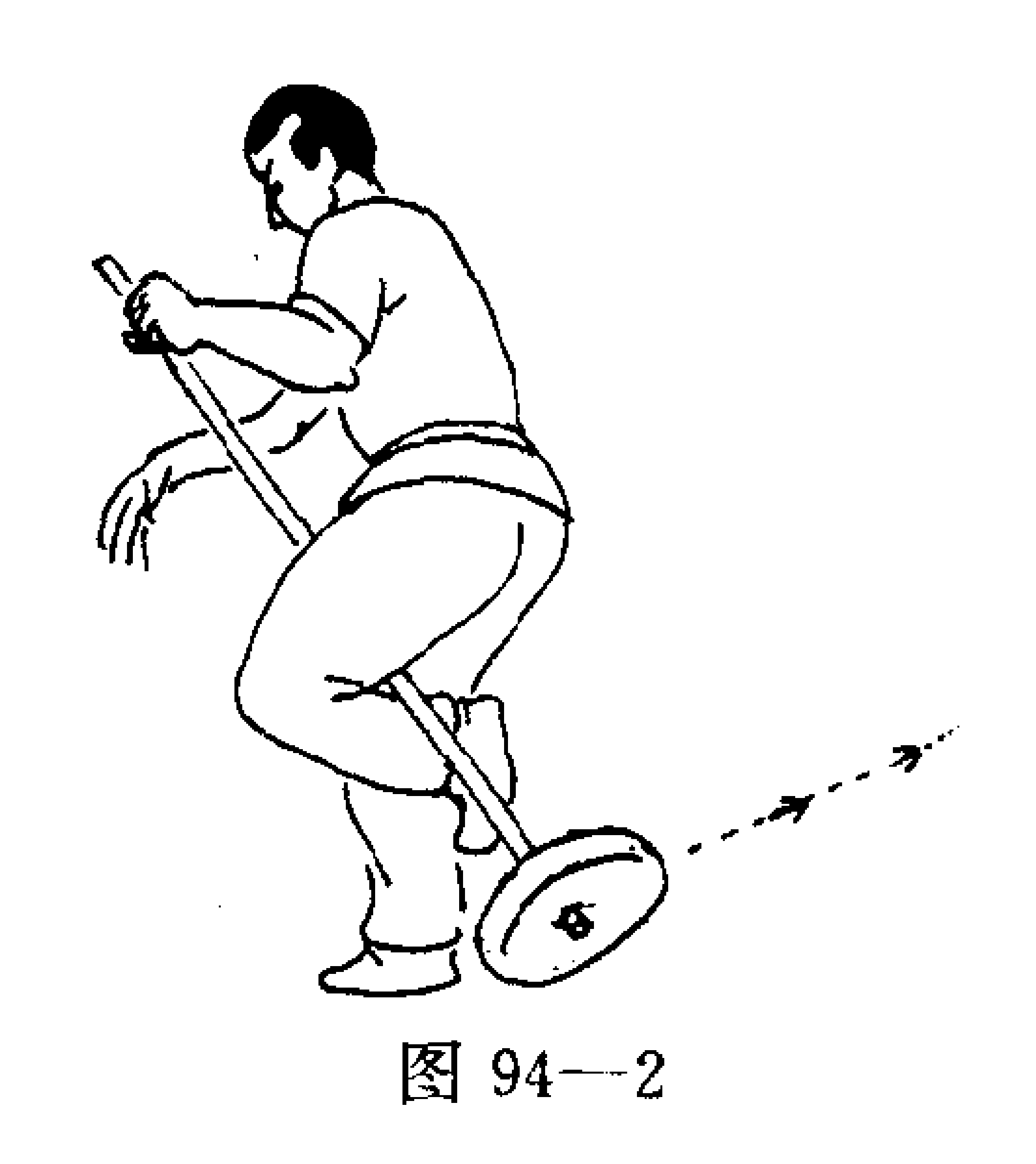


图 94—2

(3)刀勾：是搂子、里刀勾的基本功，两腿开立呈骑马裆，上手正握杆端，右腿向前上半步，左腿勾刀秤杆下部，向后蹬腿称由裆内向后落于身后。反复练习(图 94—2)。

(4)掏：用大地秤练掏腿、抱腿动作。两腿开立呈左架，左手反握杆端，右手正抓其杆下部位，左手推支，右手拉掳使称秤向内移动。用轻地秤右手正抓杆可向内掏起，由体侧向上落置体前。反复练习。

(5)手豁：两腿开立呈左架，右手反握杆端，右腿向后背步，左手向上反豁其杆，向上撩起，右手拉紧，秤落体前。反复练习。

(6)窝勾：两腿开立呈骑马裆，左手反握杆端，左腿缠杆下部位，向后翻腰，向前蹬腿，秤落体前。反复练习。

(7)别子：两腿开立呈骑马裆，左手正握杆端，右手抓握带子左腿向侧后抽撩使秤落于体前。反复练习(图 94—3)。

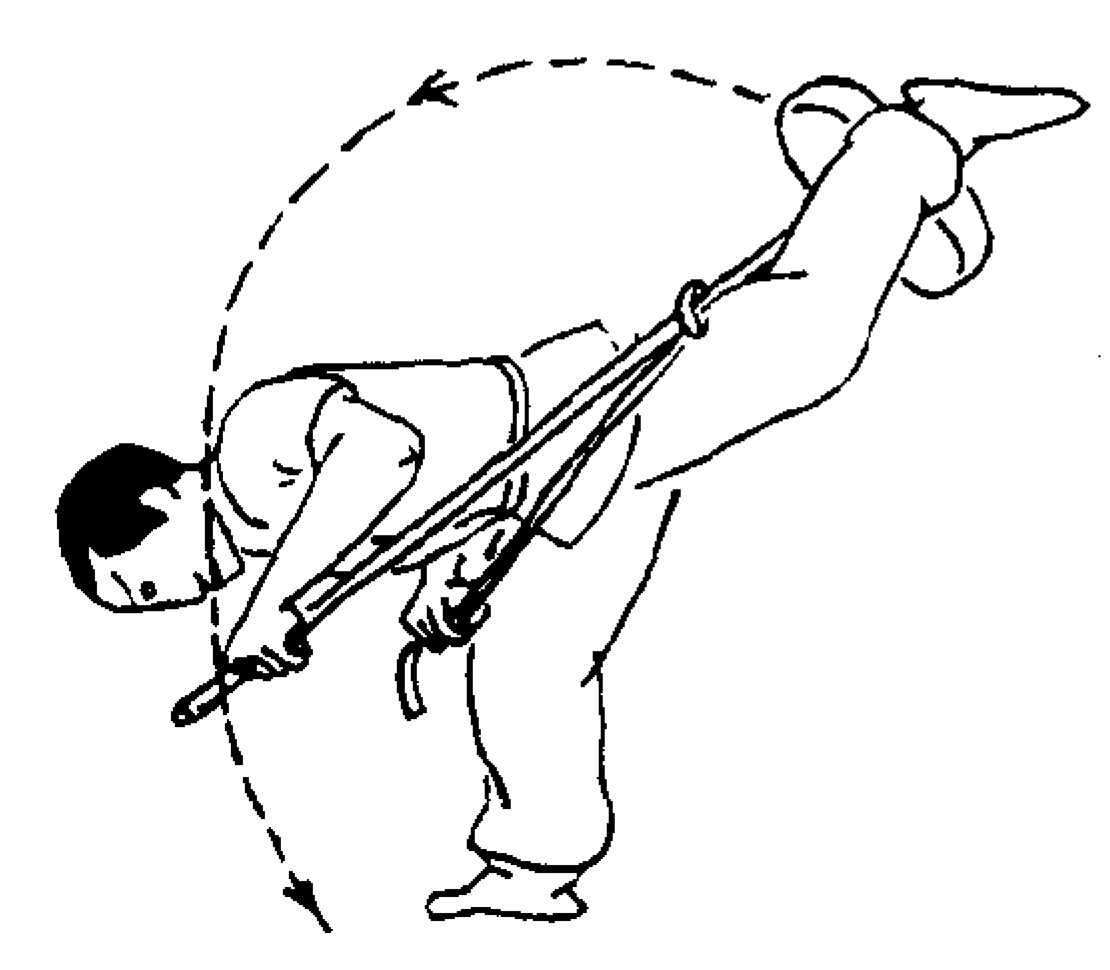


图 94—3

(8)勾子：两腿开立呈骑马裆，右腿向后背步，左手正握杆端，右手握带子，向后撩大腿，使秤落于体前。反复练习。

(9)揣：两腿开立呈左架，右手反握秤端，左手握带子，双手向内拉，左腿扦步入胯，进肩低头转脸，紧手下腰，使秤落于体

前。反复练习(图 94—4)。

(10)入:两腿开立呈左架,左手正握秤杆端,右手拉带,右腿背步入腰进胯,低头转脸,左手向下压摁,右手拉至肋下,使秤落于体前。反复练习(图 94—5)。

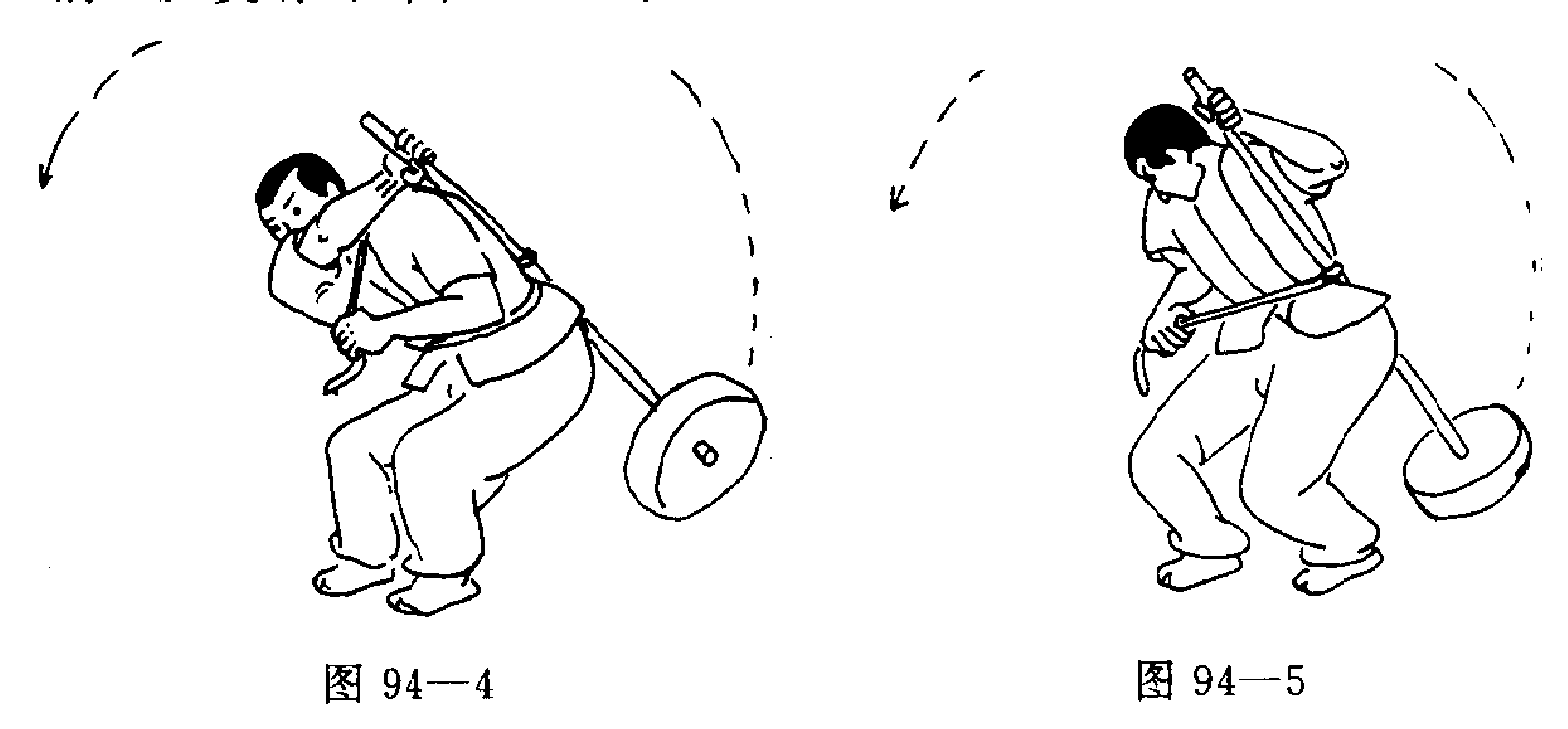


图 94—4　　图 94—5

(11)挣:两腿开立呈跤架,左手正握秤杆头,右手拉握绳带。左手向内摁,左腿透回右腿脚外侧,双手向侧前方挣抖,使秤落于体前或落于身侧。反复练习(图 94—6)。

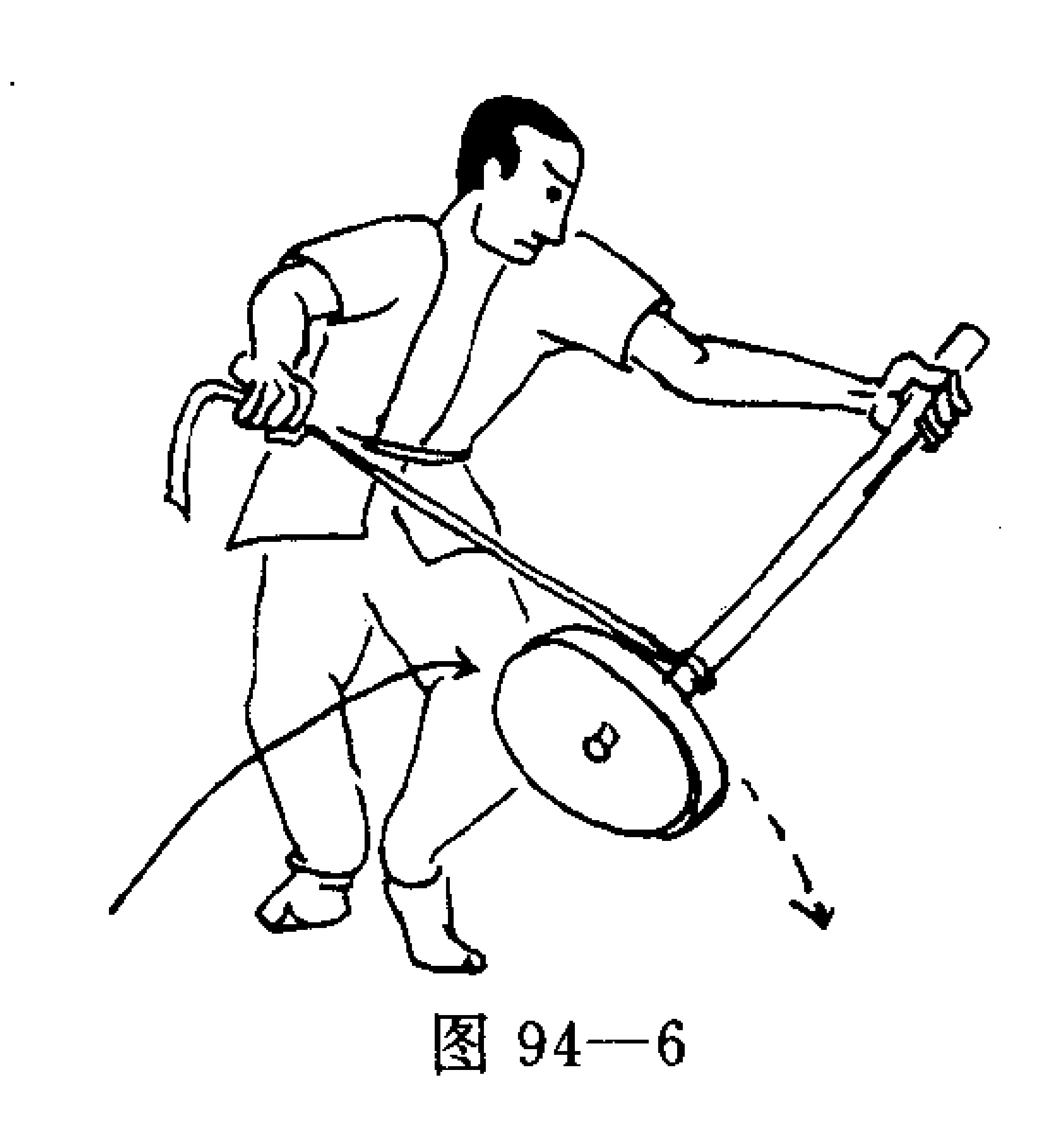


图 94—6

(12)扦别:两腿开立呈左架,左手正握称杆端,右手拉握绳带,右腿向后背步,左腿扦于秤杆外侧,左手下摁,右手拉至肋下。秤落于体前。反复练习。

(13)三点步踢:两腿开立呈左架,左手正握秤杆端,右手抓握绳带,左腿透回右腿脚外侧,右腿向前上步。左腿踢秤杆下部双手向外侧挣,秤落于体侧。反复练习。

(14)大得合:两腿开立呈左架,左手正握秤杆端,右手抓握绳带,右腿向前上步,左腿向外挂秤杆,左手前支,右手拉拽。反复练

习。

(15)上翻：两腿开立呈骑马裆，左手反握杆端，右手握中间，上步下蹲，双手向上举腰翻，秤落于身后。反复练习。

15. 石担子

又叫双石头和砘子，是用坚硬石料制成两个重量相同的圆盘，中间钻一圆孔，用一根直径50毫米粗细的圆木棍连接，棍的长度和圆盘的重量可因人而异。石担子主练臂力，是很好的专项力量基本功。京、津跤手善练石担子，花样繁多，经常参加表演，很受欢迎。简介如下(图95)：

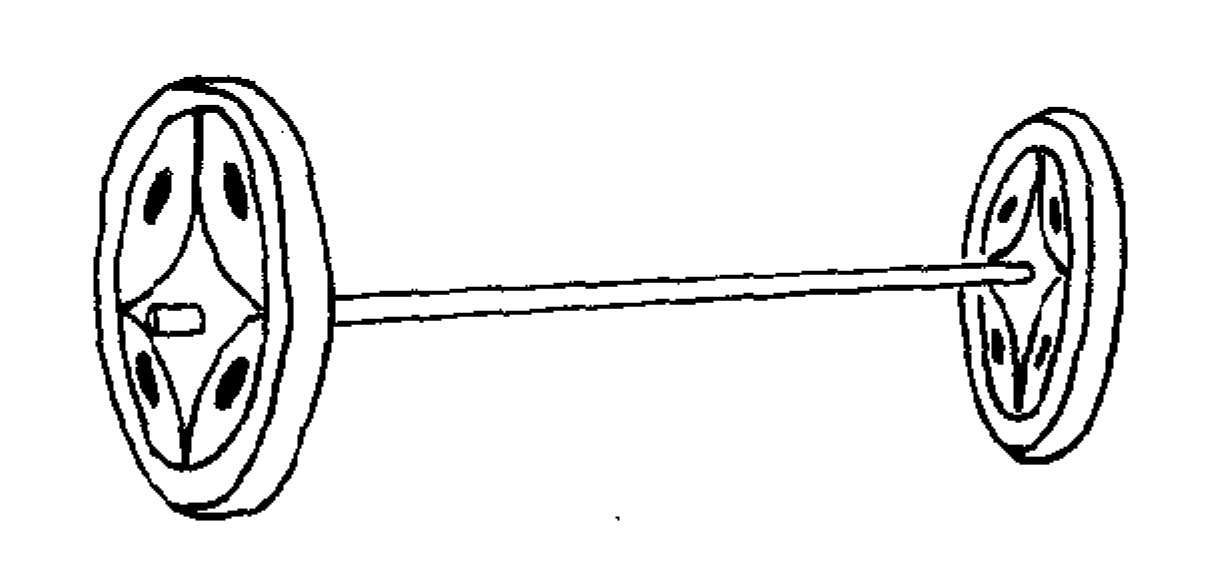


图95

(1)定步闯：两腿开立呈骑马裆，双手握扛反正均可，左手向侧上方支出，底手向侧捅，左右交换。反复练习。

(2)小钻子：两腿开立呈骑马裆，将杠横于肩上，双手左右扶扛，向左转体180°，再向右转。反复练习。

(3)跳八扇：两腿开立呈骑马裆，将杠横于肩上，双腿跳起左腿弓，右腿崩，还原后再向两侧横开步，还原后交换。反复练习。

(4)卧步闯：两腿开立呈骑马裆，双手正握杠，向侧上方闯。带动右腿向侧上步转体180°同腿平行。双手举过头顶，下蹲呈卧步小钻子，左手盖右手至肋下，双手闯立起。反复练习(图95—1)。

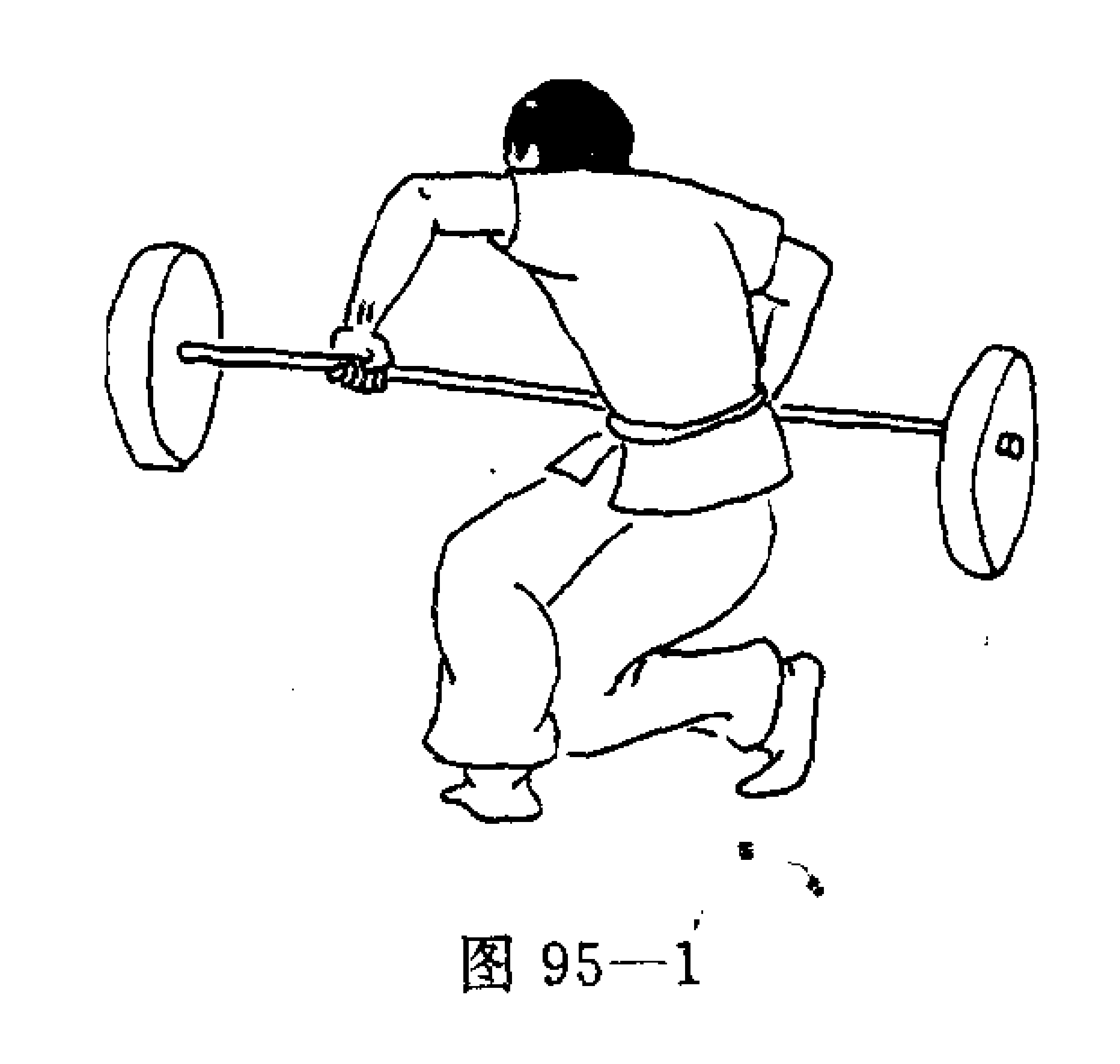
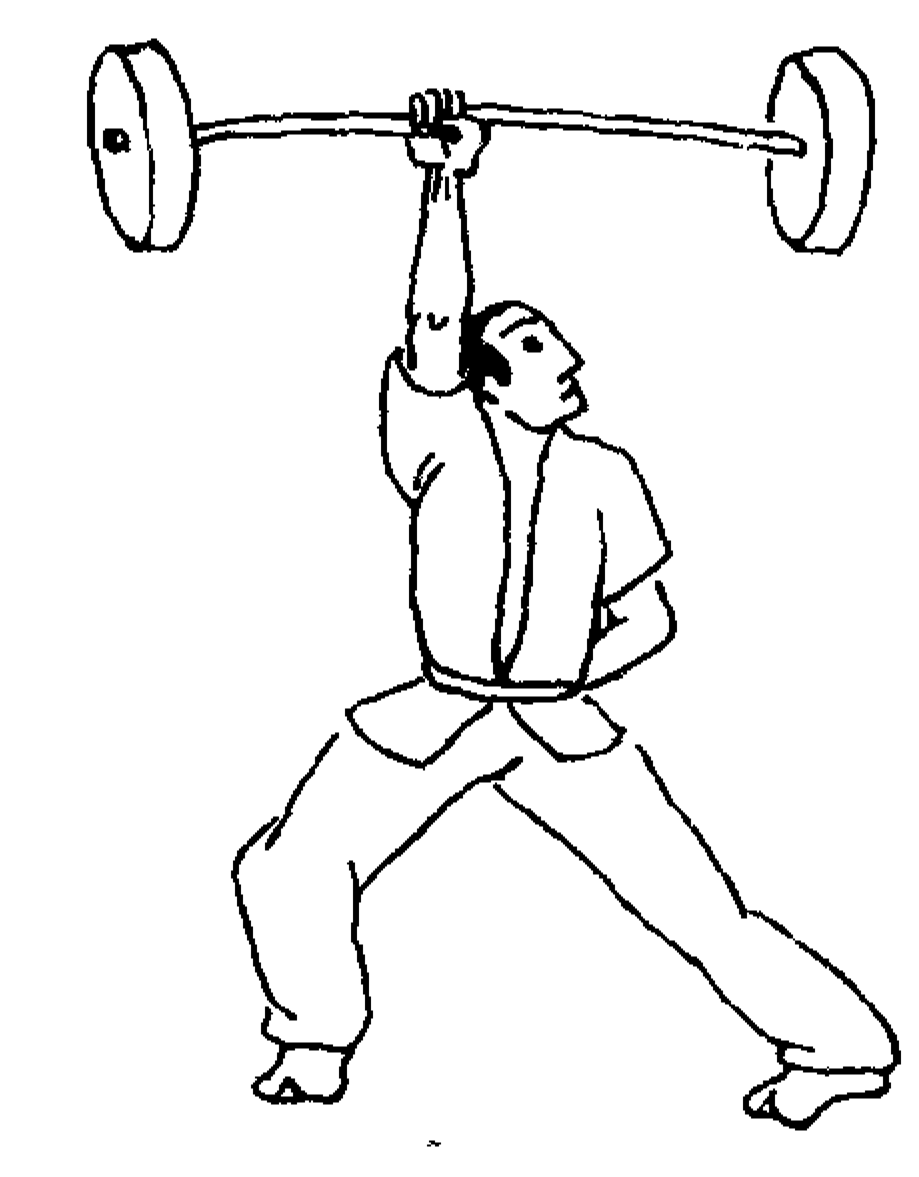


图95—1

(5)扯旗：两腿开立呈骑马裆，双手握扛向左侧上闯过头顶，转体180°呈扑步静止造型，一手松开置背后呈单臂举。反复练

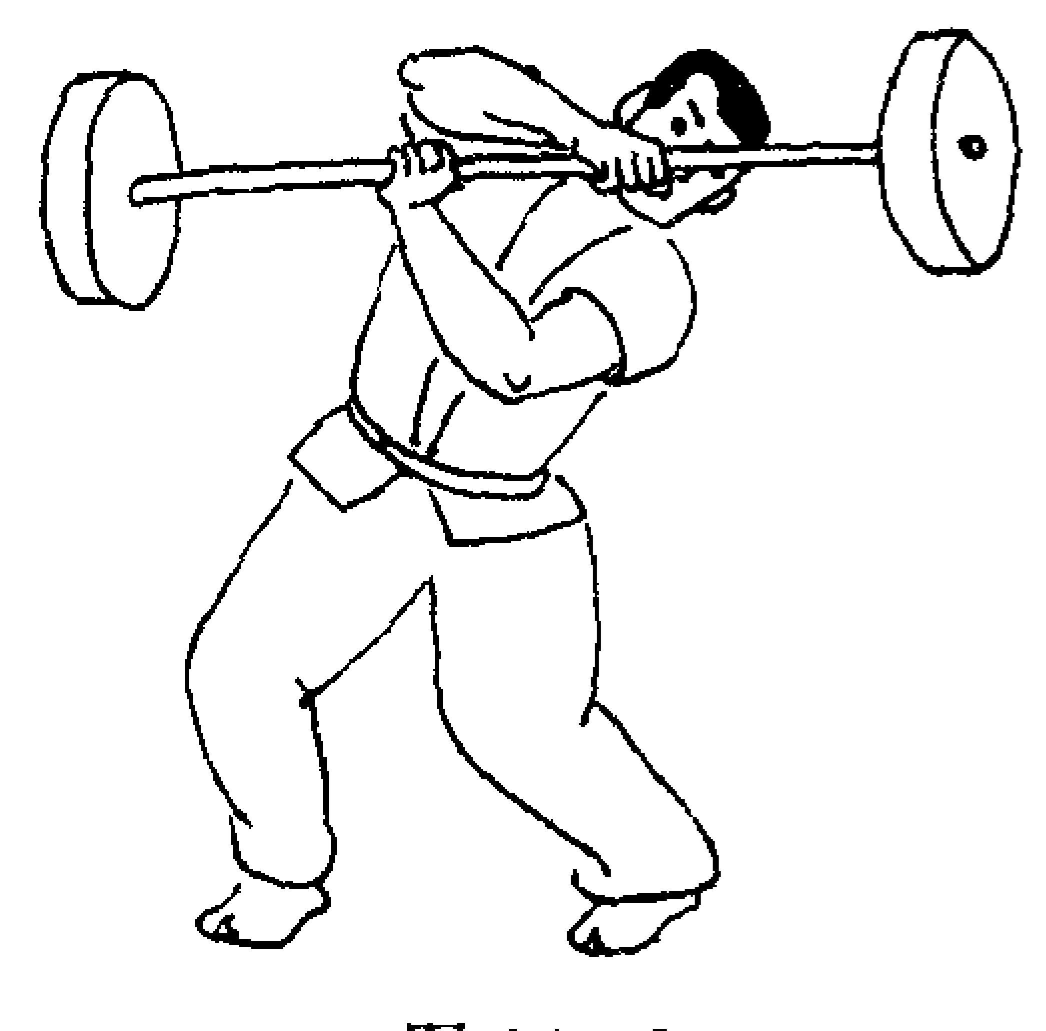
习(图 95—2)。


图 95—2

(6)撕旗:两腿开立呈骑马裆,双手握扛,上右腿与左腿平行,转体 180°,双手闯举过顶,左手向下侧推呈胸侧立杠,再用左手拉起过顶。反复练习。

(7)上步闯:又叫闯四门,两腿开立呈骑马裆,双手握扛上右腿同左腿平行。转体 180°,双手闯举过顶,顺式由上至下再转体 180°举起。反复练习。

(8)捋:两腿开立呈左架,双手握杠向侧闯,左手倒右手,左腿换右腿,交叉换位。反复练习。


图 95—3

(9)膀花:两腿开立呈骑马裆,双手反正握杠,向左肩上闯,举过头顶右手由左手腋下向背后支出,右手再由肩上抓握杠,置胸前。反复练习(图 95—3)。

(10)脖串:两腿开立呈骑马裆,双手反正握杠,向左手肩上闯,举过头顶右手由左腋下向背后支出,右手再由肩上抓握杠,横于肩上,左手由肩上抓杠,拨转置颈后,右手再抓握杠。反复练习。

(11)挂脖:两腿开立呈骑马裆,双手反正握杠,向左肩上闯,举过头顶右手由左腋下向背后支出,右手再由肩上抓握扛,横于肩上,左手由肩上抓杠,拨转置颈后,右手摁杠下垂,另一头挂于颈后,转体 360°,多转为佳。反复练习。

16. 打桩

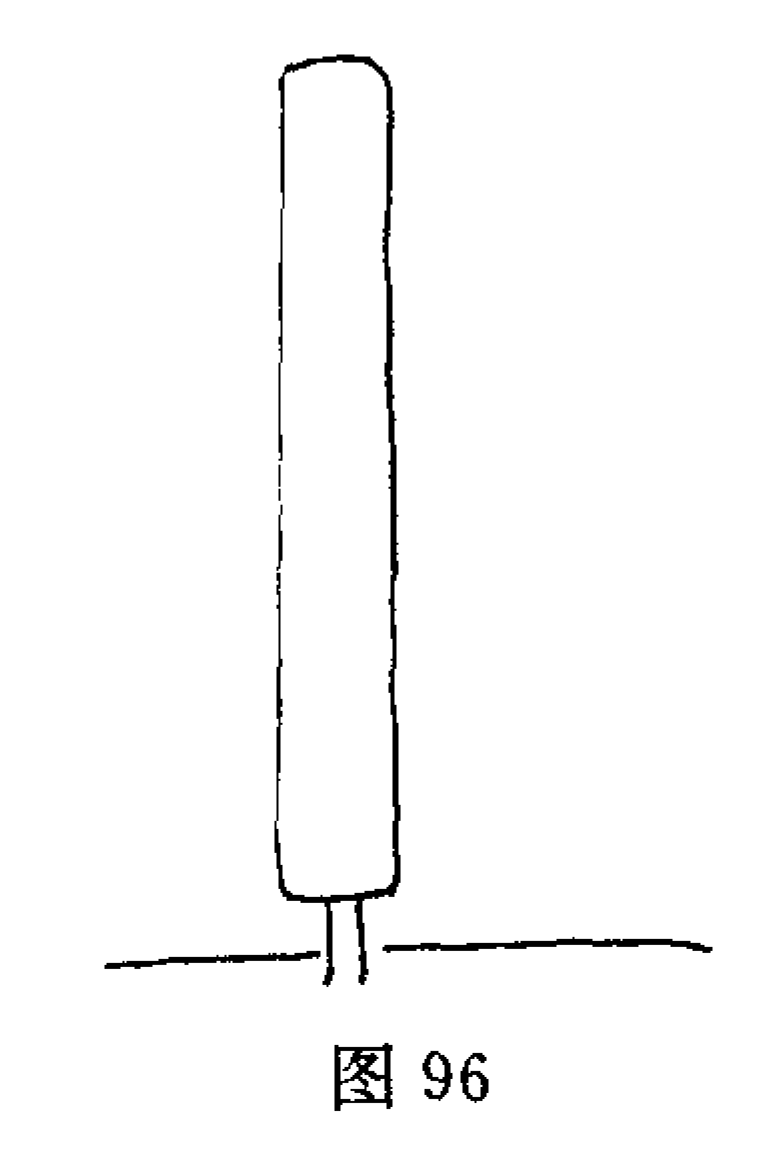


图 96

又叫柏木桩功，是一传统功法。各门武术拳种都有不同的练法，历代跤手很重视打桩功，以提高专项素质，加强抗击能力和攻击能力。桩的制做方法简单，可选用直径 100 毫米的坚硬圆木一根。长 2 米，外包树棕、毡子，用革套或布套包好后直径为 300 毫米为宜，栽于地下固定。各武术门派打桩功法各异，摔跤手所练打桩功有以下几种(图 96)：

(1)弓步搡指：两腿开立呈左架，双手半握拳，双手手指击桩，向后褪腰。反复练习。

(2)弓步十字手：两腿开立呈左架，双手交叉用掌跟击桩，向后褪腰。反复练习。

(3)马步搡臂：两腿开立呈骑马裆，小臂内、外侧反复击桩。反复练习。

(4)挽桩搡臂：两腿开立呈骑马裆，左手小臂内侧击桩，再用外侧击桩，同时做大挽桩，右手小臂内侧击桩，再用外侧击桩，同时做大挽桩。反复练习。

(5)搡手踢桩：两腿开立呈骑马裆，左手击桩，右腿脚掌踢桩，右手击桩，左腿踢桩。反复练习。

(6)挽桩搡肘：两腿开立呈骑马裆，左肘弯曲内侧击桩，同时做大挽桩，再用肘外侧击桩。换右肘内侧击桩，做大挽桩，再用肘外侧击桩。反复练习(图 96—1)。

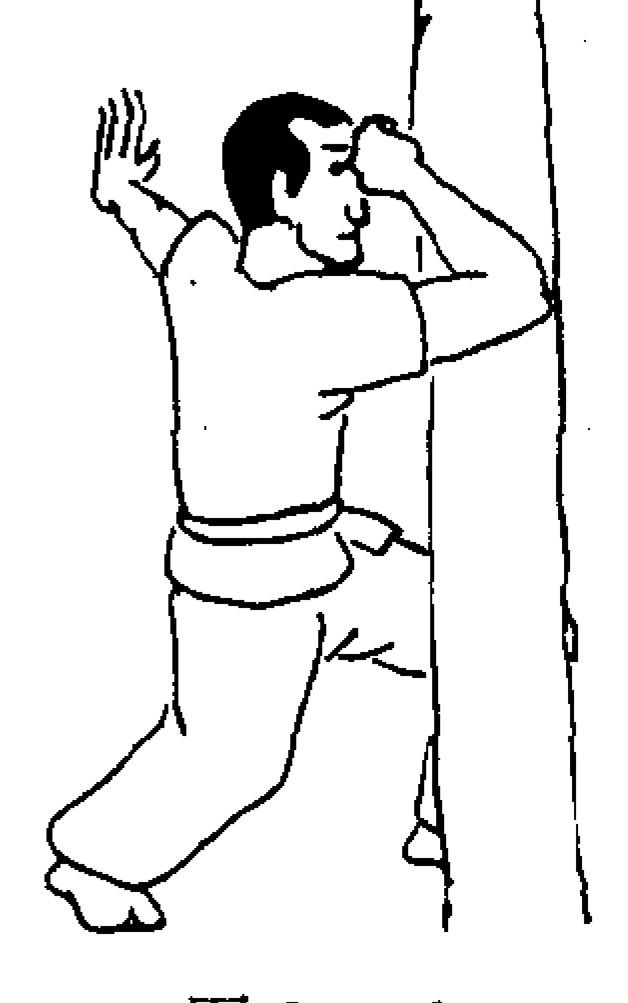


图 96—1

(7)四步操臂：两腿开立呈骑马裆，右手小臂内侧击桩，右腿前跨步，再用右肘外侧击桩，左腿向前上步，再换右手小臂内侧击桩，跨左腿小臂外侧击桩。反复练习。

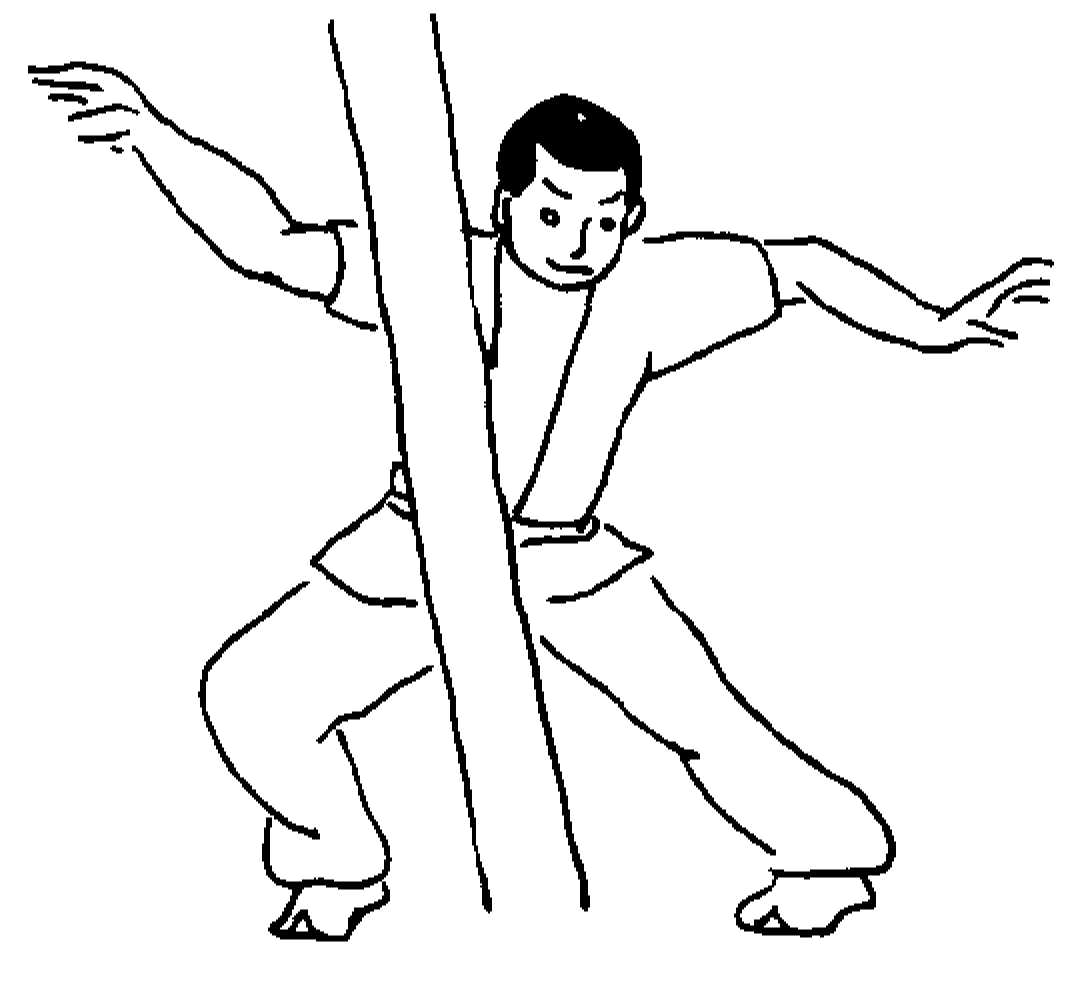


图 96—2

(8)操胸：两腿开立呈骑马裆，左手抱桩向内摇动，用前胸撞击桩。反复练习(图 96—2)。

(9)操肋：两腿开立呈骑马裆，双手侧平举，左小臂内侧击桩，再用外侧击桩，高抬左手用肋击桩。反复练习(图 96—3)。

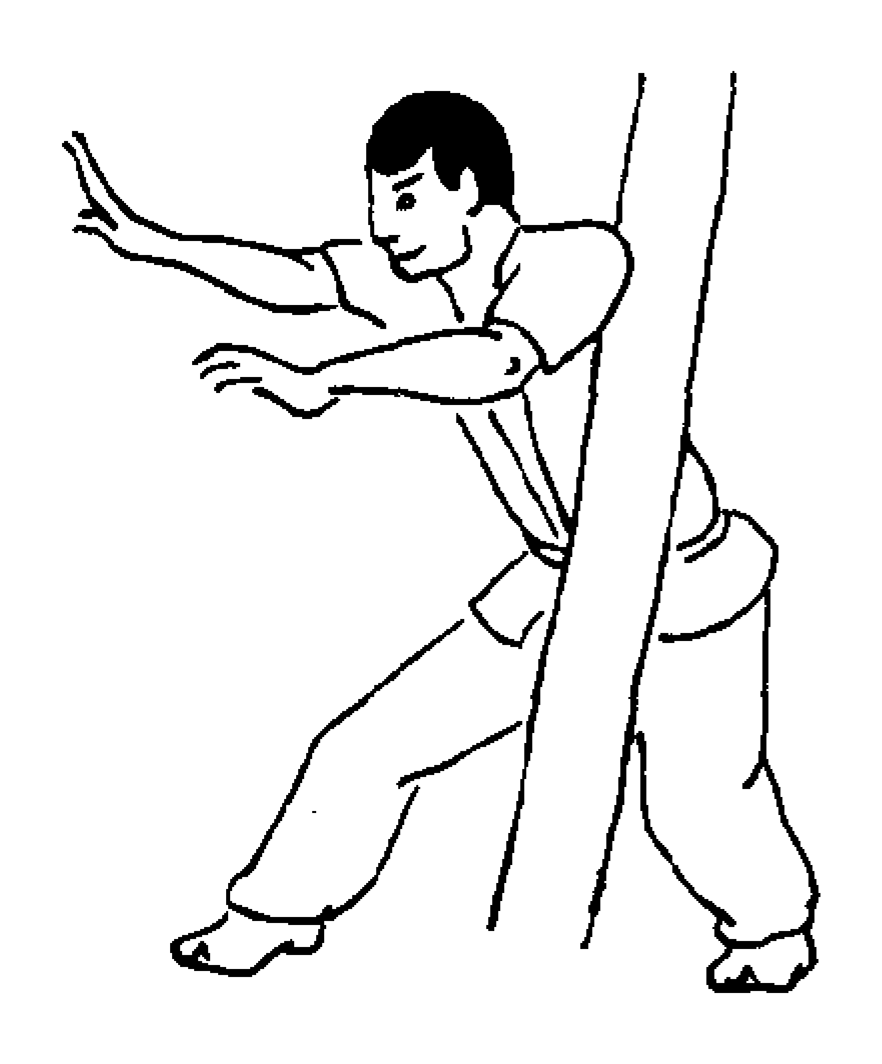


图 96—3

(10)操背：两腿开立呈骑马裆，双手侧平举，左小臂内侧击桩，再用外侧击桩，跨左步用背击桩，双手向内抱力。反复练习。

(11)四步踢：又叫摇车脚，两腿开立呈骑马裆。左手向内摇桩，左腿透回至右腿脚外侧，右腿向前上步，左腿踢桩，右手打桩。反复练习(图 96—4)。

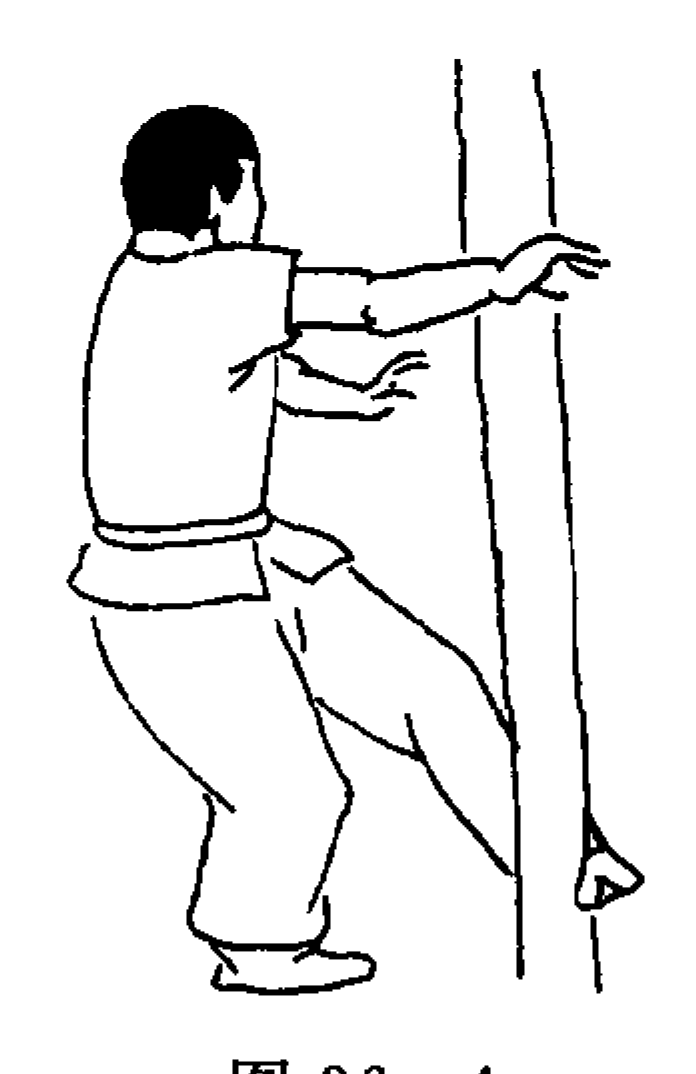


图 96—4

(12)切子：两腿开立呈骑马裆，左手抱桩向内摇，顺式抱桩向下压，左腿切桩下部。反复练习(图 96—5)。

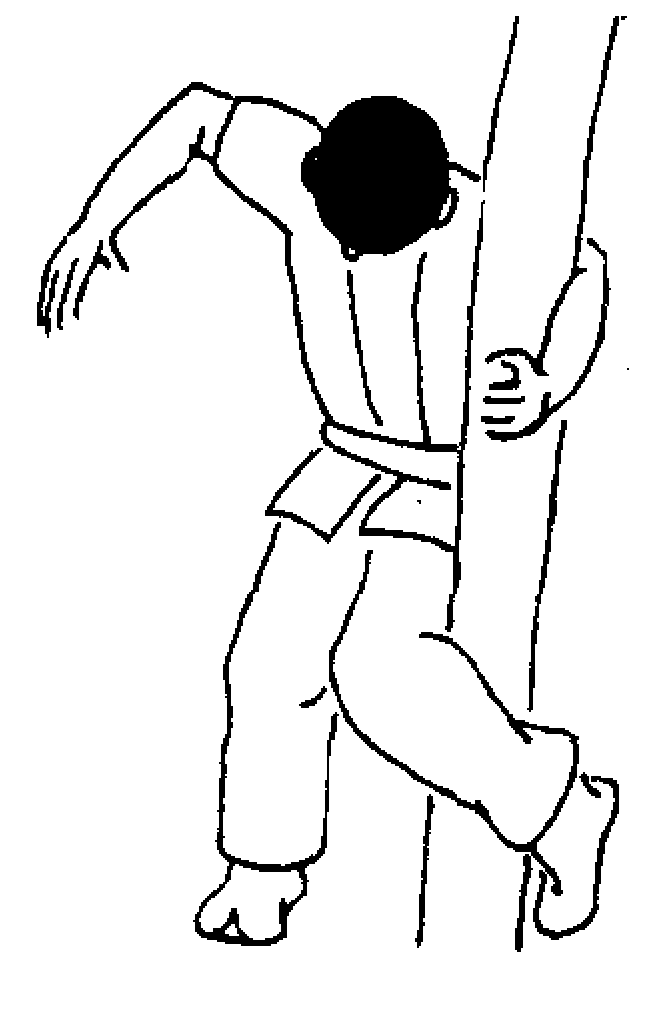


图 96—5

(13)勾子：两腿开立呈骑马裆，左手抱桩向内摇，转体 90°后撩左腿。右手反挟抱桩下部，低头转脸。反复练习(图 96—6、96—7)。

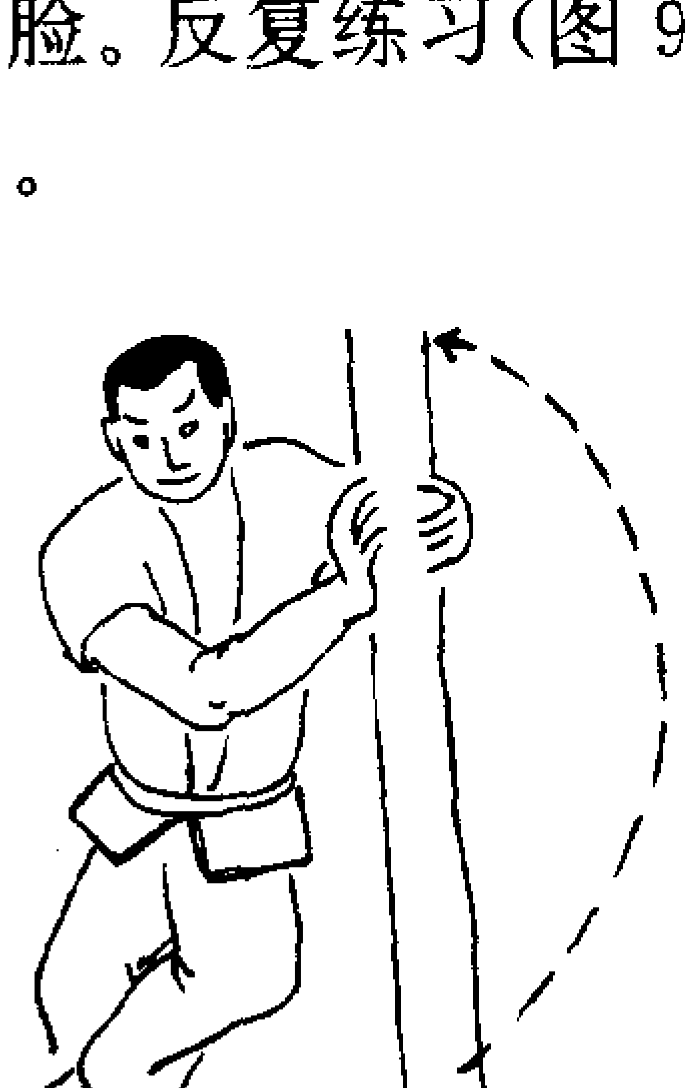


图 96—6

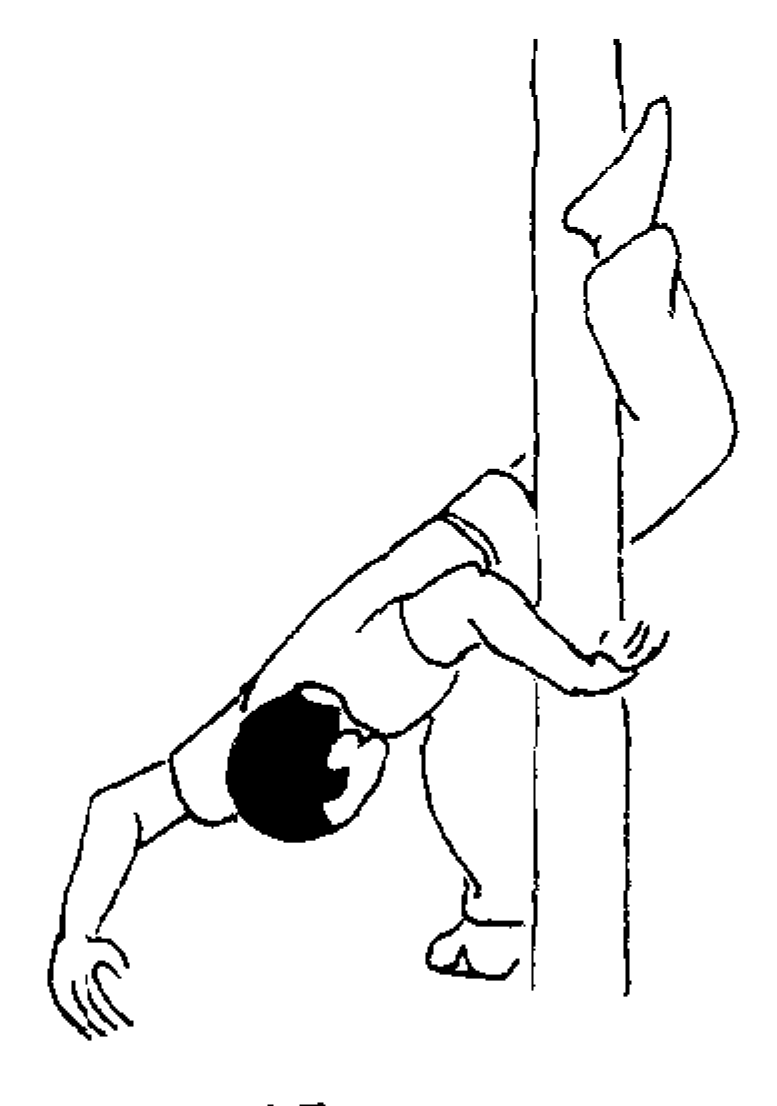
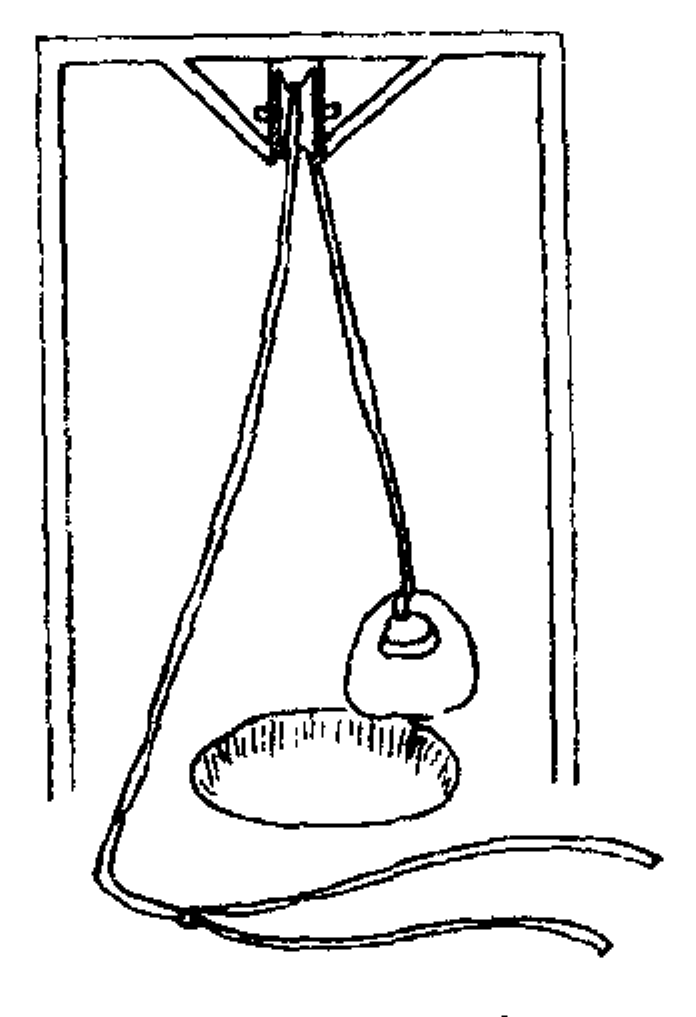


图 96—7

17. 滑车

起源于农村打土井时所用滑车，经过改造成为独特的拉力器，有三角式和龙门式，固定在地面，架上方设制一直径 200 毫米，厚度为 20 毫米，中间为 18 毫米半圆槽滑轮，用厚铁板挟紧滑轮以能转动为宜，轮下垂直挖直径为 1 米、深 1.5 米圆坑，轮中间为一根直径 16 毫米，长 5 至 6 米大绳或钢丝绳，绳下端为一重物(底砣)。重量可因人而异。一般为 10 至 20 公斤，将底砣置于坑内，拉练时砣不得触坑底，使其处于悬空状态。另一端为双手拉拽处。可分开两根小带。小带头可制一对铁环或木棒，便于抓握，也可不制环套直接握绳带。滑车是中国式摔跤传统功法，主练小臂耐力和腰臂爆

发力，是一项很好的专项功法。它不同于一般拉力器，讲究撑、拉、抖、剁、上下配合一致，其动作的外形和力度均接近实战，是其他拉力器所不能比拟的。滑车的练法繁多、简介如下（图 97）：


图 97　滑车

（1）平拉：两腿开立呈骑马裆，双手前伸，拉至肋下，再向前抖动。反复练习。

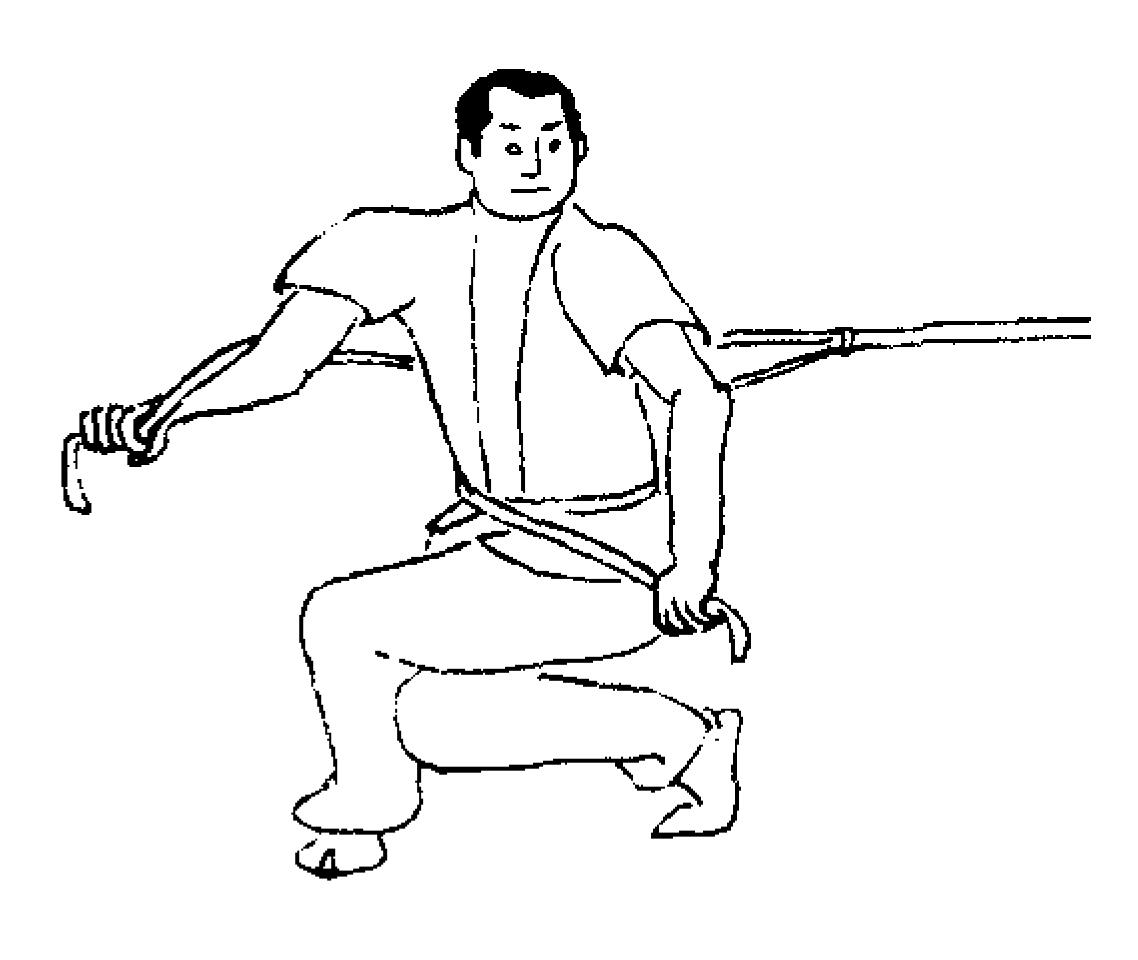
（2）前后裆拉：两腿开立呈跤架，双手前伸，拉至肋下，再向前抖动。反复练习。

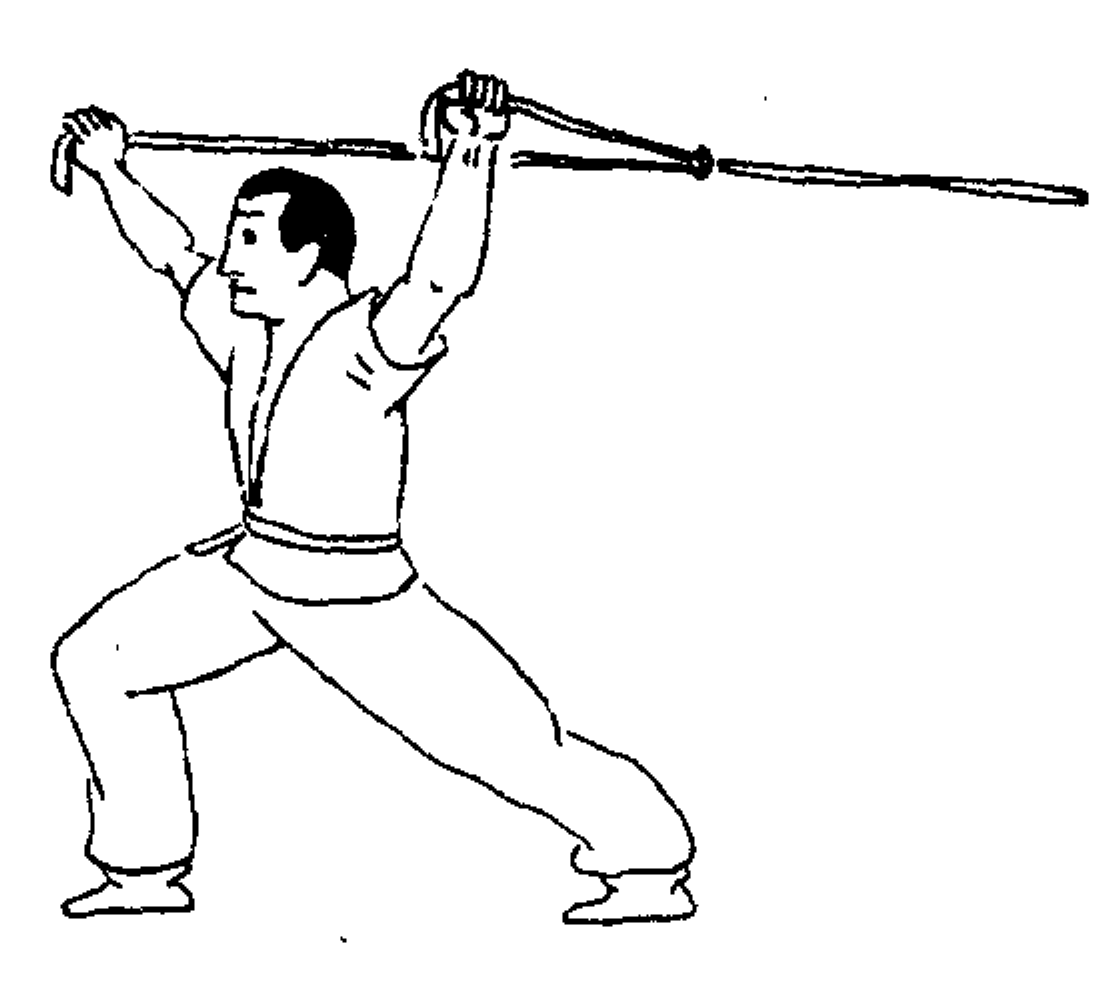
（3）上翻后仰：两腿开立呈骑马裆，双手前伸拉至裆内，再向前送回，向头上猛拉后仰腰，再向前抖动。反复练习。

（4）单手撑：两腿开立呈骑马裆，单手前伸拉置肋下后撑，再向前抖。反复练习。

（5）小钻子撑：两腿开立呈骑马裆，双手前伸，转体 180°呈卧步小钻子，左手撑右手拉于肋下。反复练习（图 97—1）。

（6）弓步十字撑：两腿开立呈骑马裆，双手前伸，右腿向后倒步，转体 180°，双手拉至双肩上侧撑着，右腿回步，双手向前方抖剁。反复练习（图 97—2）。


图 97—1


图 97—2

(7)马步插：两腿开立呈骑马裆，双手前伸，拉于裆下向上插至头上，向前抖剁，由前至后，再由后至前一气呵成。反复练习。

(8)单手翻腕：两腿开立呈左架，左手反握带，左腿回步，同右腿平，转体 90°，左手拉于左腿脚外侧深蹲，左腿回步，左手外翻。反复练习。

(9)弓步单手撑：两腿开立呈前后裆，背对滑车，左手反握拉带，向前推撑，停于肩前，再回至肩上。反复练习。

(10)弓步单手拉：两腿开立呈左架，右手拉带至肋下，左手背于身后，右手向前抖剁。反复练习(图 97—3)。

(11)长腰挽：两腿开立呈骑马裆，双手前伸，左手向前支推，右手拉至肋下，转体 180°，长腰转脸，左腿向后蹬出。反复练习(图 97—4)。

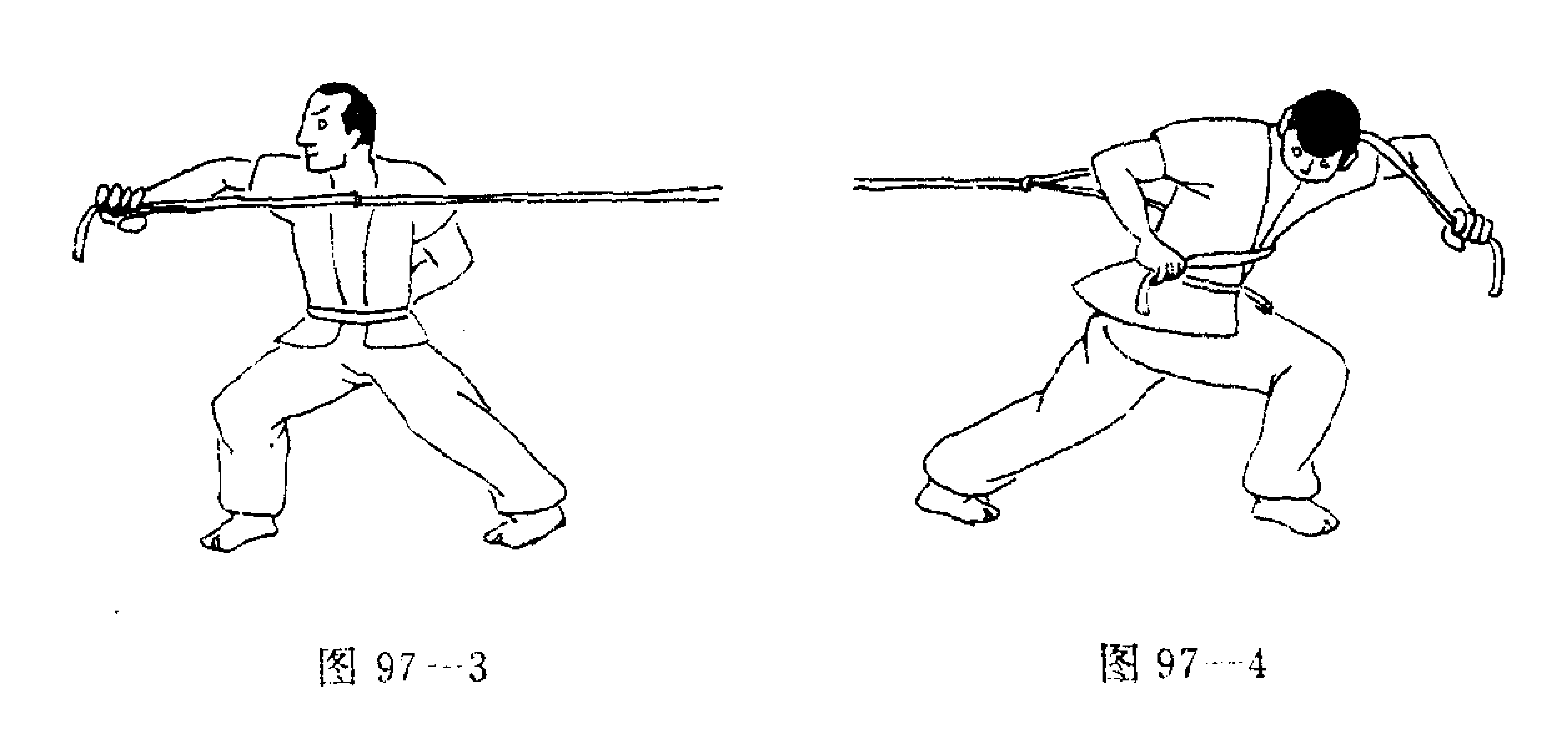


图 97—3　　图 97—4

(12)崩步长腰挽：两腿开立呈骑马裆，双手前伸，双腿同时向后崩，转体 180°，左手推支，右手拉至肋下，右腿弓步，左腿崩直，长腰转脸。反复练习。

(13)扦别：两腿开立呈骑马裆，双手前伸，双腿同时崩步转体 180°，左腿侧蹬，右腿弓步，左手前支，右手拉至肋下。反复练习。

(14)踢：两腿开立呈左架，双手前伸右腿向前上步，双手拉至腹前，左腿向上踢，双手向上侧抖捅，抬腿不宜过高。反复练习。

(15)勾子:两腿开立呈左架,双手前伸,拉至腹前再送回,顺式背步,右手拉至肋下,左手前支,左腿向后撩。反复练习(图 97—5)。

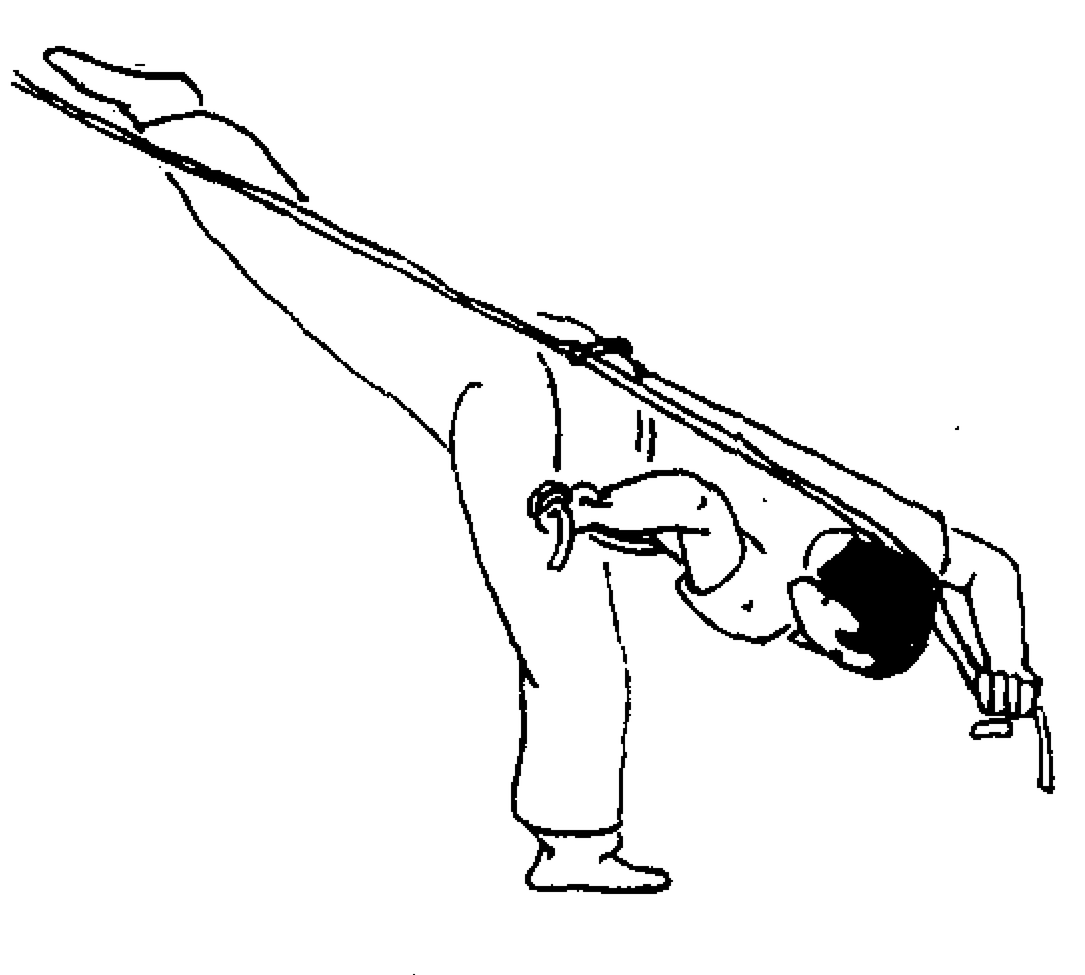


图 97—5

(16)别子:两腿开立呈左架,双手前伸,拉至腹前再送回,顺式背步,左手前支,右手拉至肋下,左腿外展侧撩。反复练习。



(17)四步走:两腿开立呈左架,双手前伸,左腿撤透回至右腿脚外侧,左手拉至臀后,右手拉至腹前,右腿向前上步,双手向前抖剁。反复练习。

(18)揣:两腿开立呈左架,双手前伸,右腿背步,双手前拉由肩至腹前,转体 180°,低头转脸。左手向下支,右手拉。反复练习。

(19)入:两腿开立呈左架,双手前伸,拉至腹前送回,同时背右腿,左手向上插经肩上低头转脸,右手拉至肋下。反复练习。

(20)挣:两腿开立呈左架,左手握双带间,右手握双带端,左腿撤透回右腿脚外侧,左手向内拉拽,右手向外挣。反复练习。

(21)大挽桩撑:两腿开立呈骑马裆,双手前伸,向右作大挽桩,左手拉至腹下,右手拉至头上方。反复练习。

(22)手别:两腿开立呈左架,双手前伸,左腿向前扦半步,左手绳由肩上向后翻,右手拉拽至肋下,长腰蹬腿。反复练习。

(23)撑拉:两腿开立呈跤架,双手前伸,左手向肩上撑用肘挂绳,右手拉至肋下,向后坐腰,左腿向回辙半步,双手向前抖。反复练习。

18. 大拧子

是中国式摔跤的传统功法。在没有现代器械时,大拧子是练力量的主要器材,大拧子是用城砖制成的,两端小面各钻一小方孔,各安装 100 毫米长硬质木棍一根作为把柄(外露部分),木棍安装

时要入孔为方型外露部分为圆形，大拧子有以下几种练法，简介如下(图 98)。

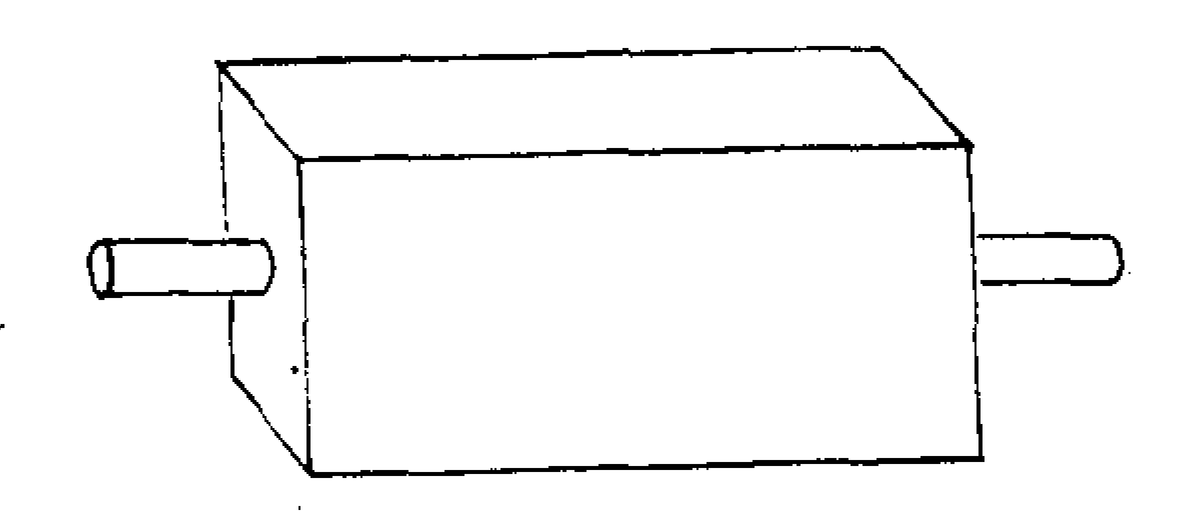


图 98

(1)扇腰，两腿开立呈骑马裆，双手握把，上身前倾，左手在前，右手在后将拧子置裆内，再向上仰腰置头顶上。反复练习。

(2)挽桩扇：两腿开立呈骑马裆，左腿作大挽桩，左手在下，右手在上，立砖向外扇。反复练习。

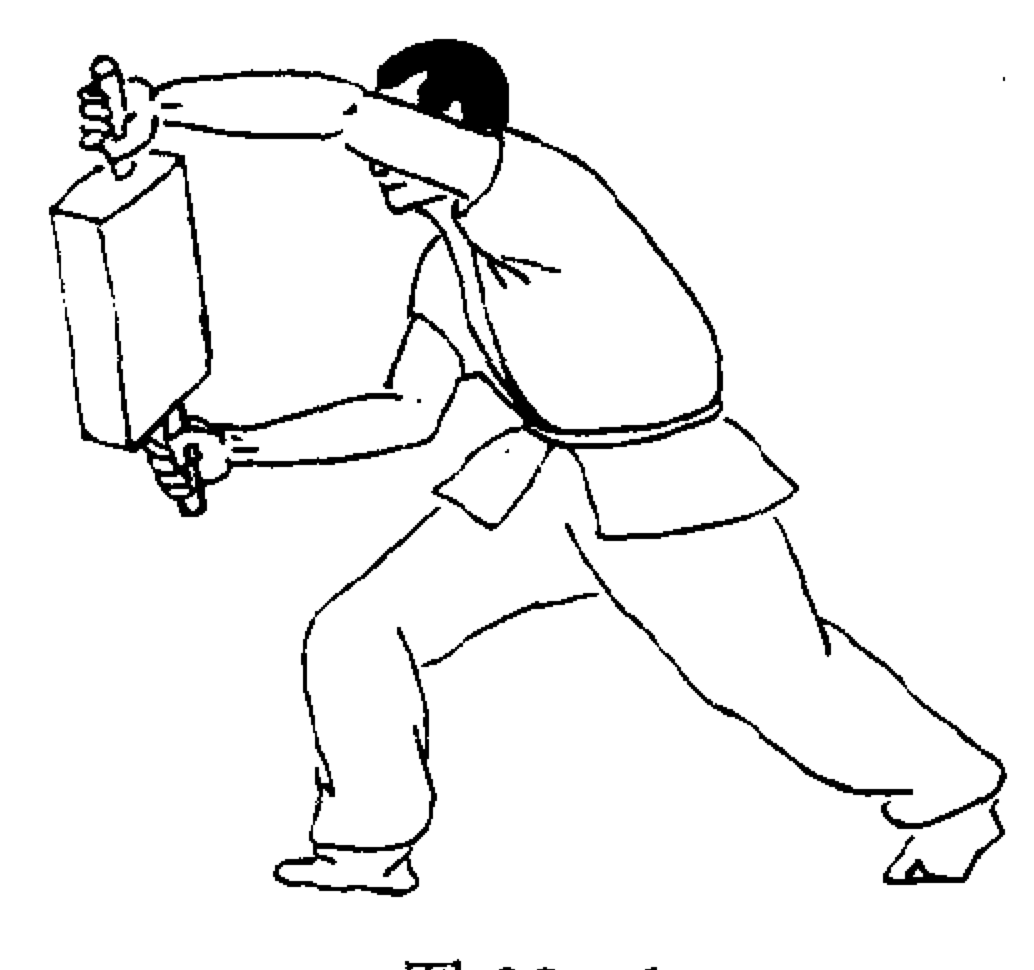


图 98—1

(3)长腰扇：两腿开立呈骑马裆，左手在上，右手在下，立砖长腰转脸，左腿蹬右腿弓。反复练习(图 98—1)。

(4)背步扇：两腿开立呈骑马裆，背右腿呈半卧步，左手在下，右手在上，立砖向左侧后方翻。反复练习。

(5)摇膀：两腿开立呈骑马裆，双手向侧摇，左手在上，右手在下至胸前。反复练习。

(6)黑鹰褪套：两腿开立与肩同宽，双手向侧摇至肩上，向裆内盖摁，低头转脸，直腿下腰，右手至肋下。反复练习。

(7)四步崩子：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手向前盖，右腿向后背步，左手向上插，转体 180°下腰转脸，左手置裆内，右手拉拽至肋下。反复练习。

(8)横：两腿开立呈骑马裆，左手向肩侧横，右手随之移动。反复练习。

(9)车轮步横：两腿开立呈骑马裆，左腿向后划半圆，左手向侧横，左腿回步，右手向侧横。反复练习。

(10)搓窝：两腿开立呈左架，左手向前盖，右手随之移动，右腿由左腿膝上盖过，左腿向前伸，勾脚尖向上搓，右手前盖。反复练习。

(11)车轮步：两腿开立呈跤架，双手向内合，左腿向后背步划半圆，左腿回原位，右腿划半圆，双手随之。反复练习。

(12)三点步踢：两腿开立呈左架，左腿透回右腿脚外侧，右腿上步，双手外转，左腿踢，右手支，左手拉。反复练习。

(13)扇勾：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手前盖，右腿背步，转体 180°，向后撩左腿，双手向外扇，低头转脸。反复练习。

(14)扇别：两腿开立呈左架，上右腿，左腿外展后撩，双手向外扇，长腰转脸。反复练习。

(15)四步挽：两腿开立呈骑马裆，左腿向右腿前斜上步，左手前盖，右腿背步，下蹲转体 180°，长腰蹬腿，双手前支扇出。反复练习。

(16)小钻子扇：两腿开立呈骑马裆，转体 90°，呈小钻子，左手在下向外侧扇。反复练习(图 98—2)。



图 98—2

19. 霸王砖

是用小块城砖磨去粗面即成。比大拧子要轻，无把柄，双手捏砖立面，练指力和臂力，它和大拧子近似，各别动作不同，简介如下(图 99)。

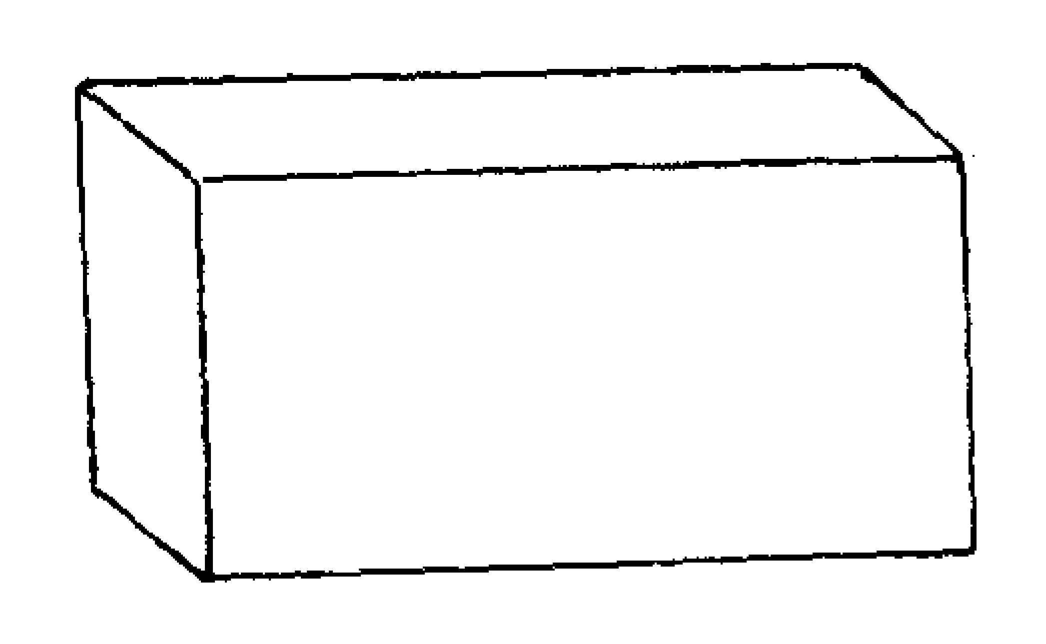
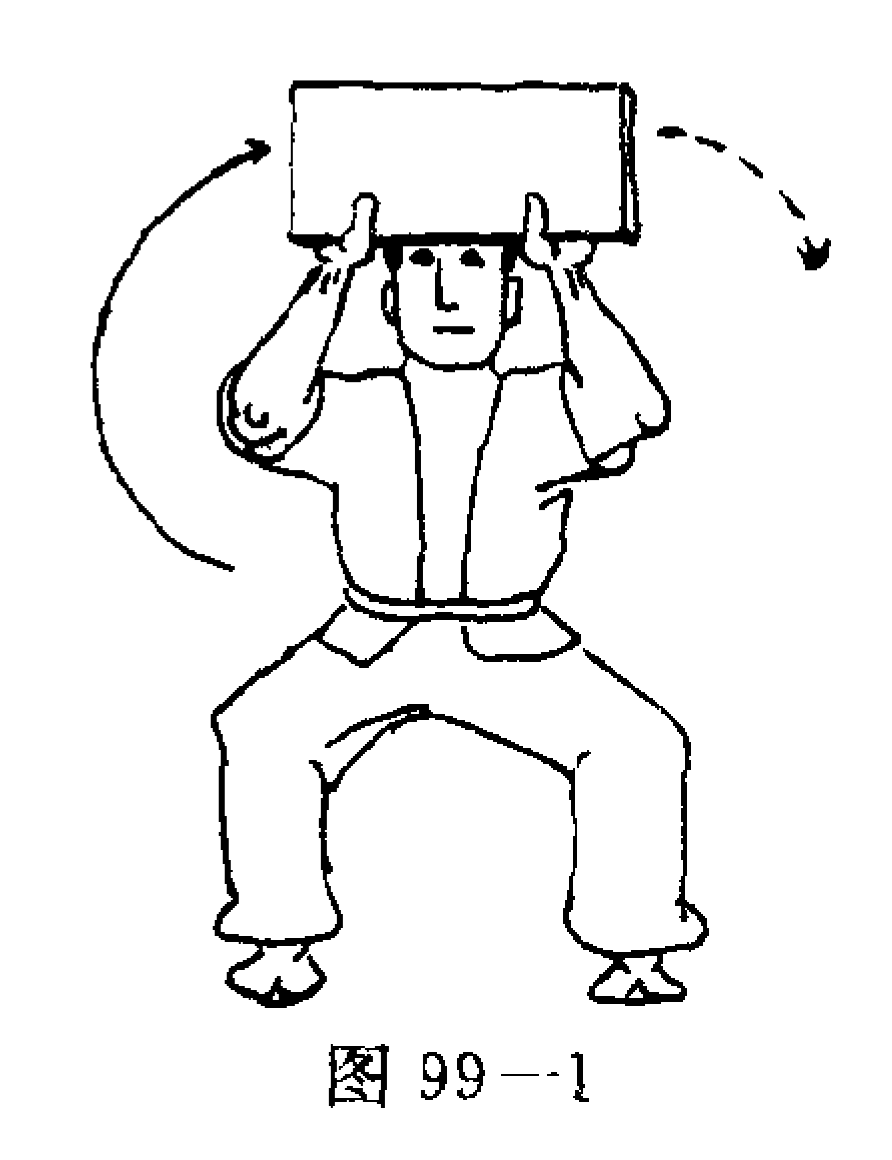
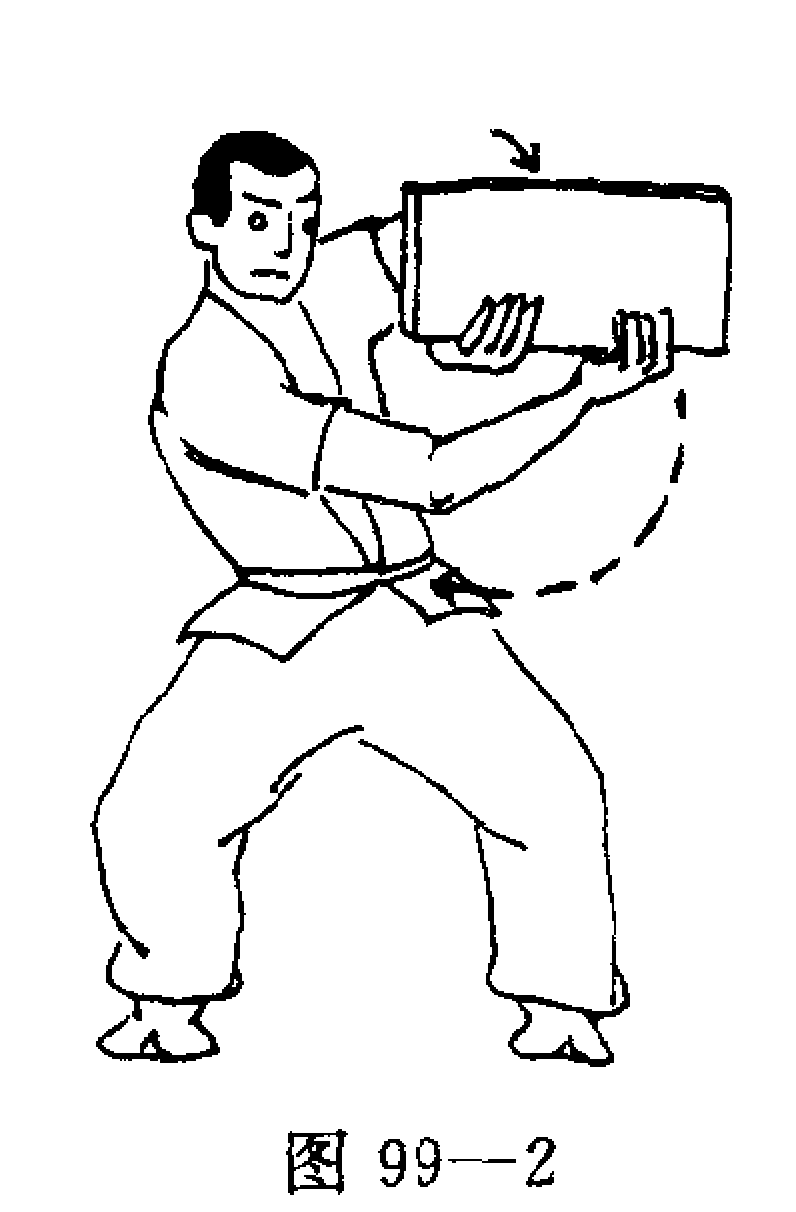


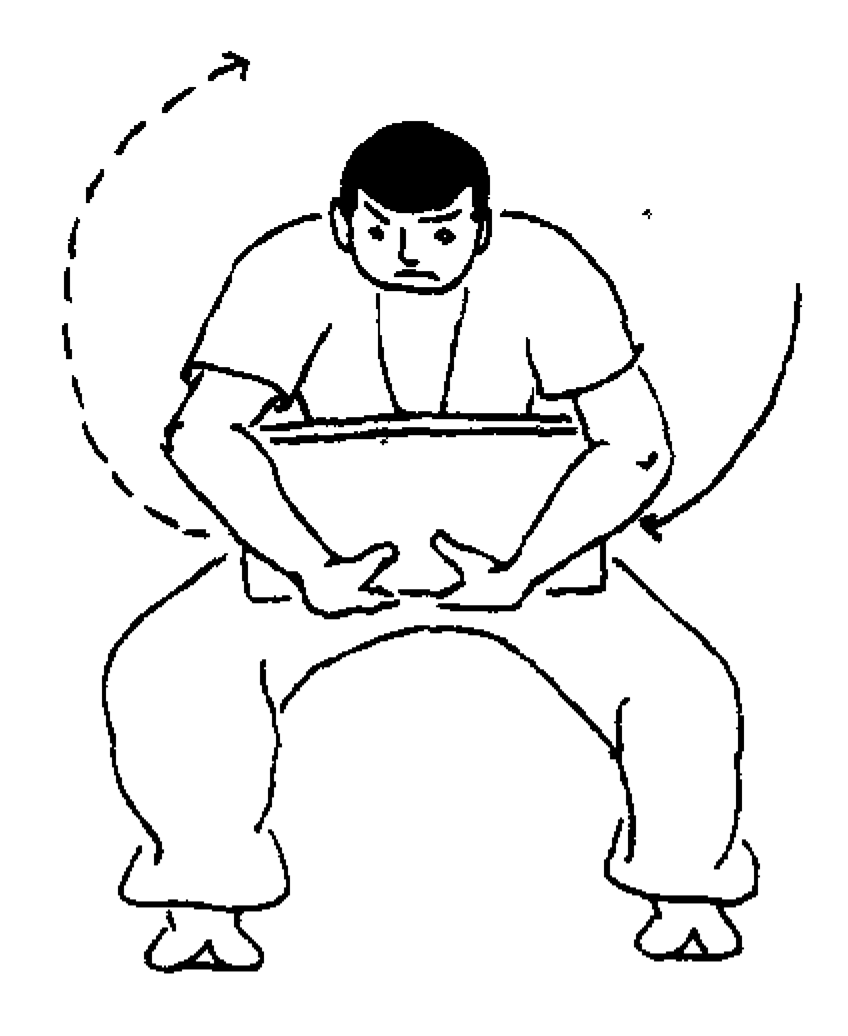
图 99 霸王砖

（1）翻杯：两腿开立呈骑马档，双手捏砖向胸前内合。由肋下转出至头顶，再由头顶转至胸前。反复练习（图 99—1、图 99—2、图 99—3）。


图 99—1

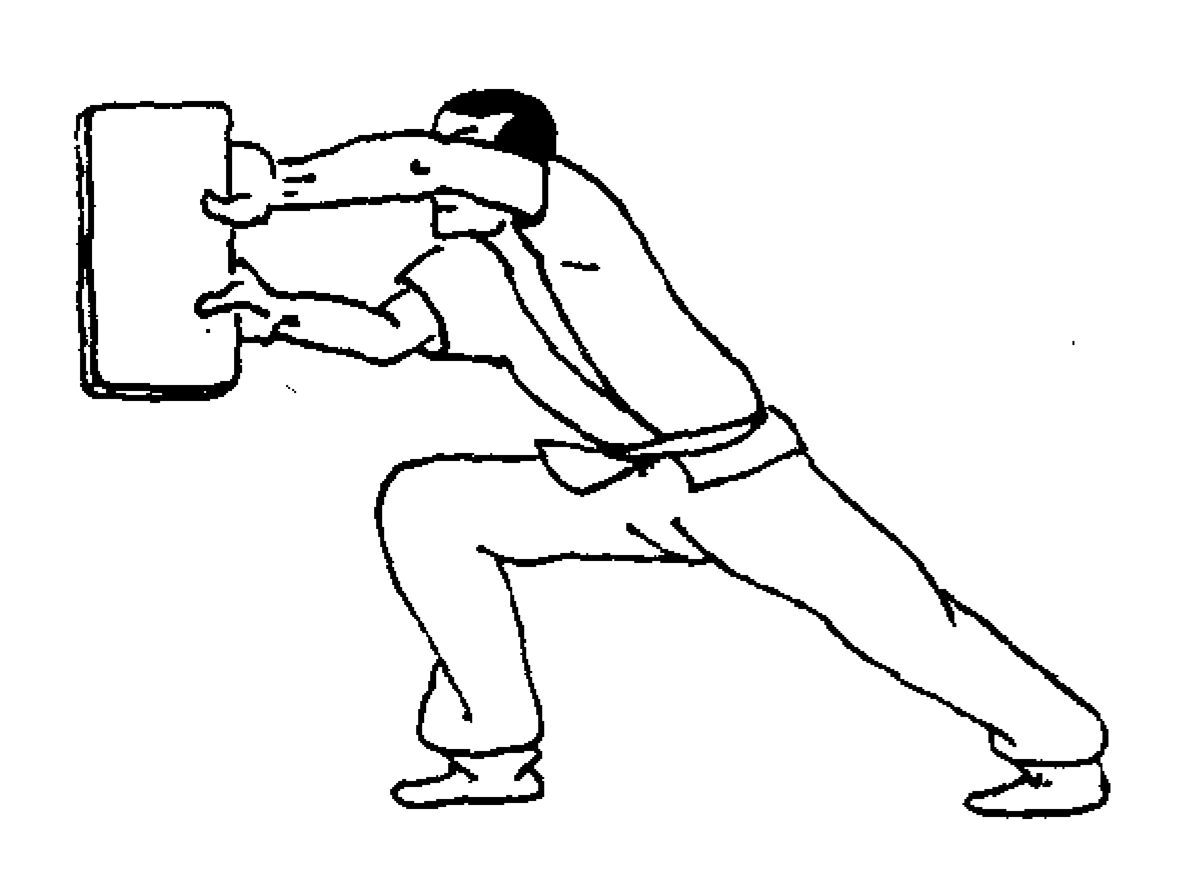
（2）上下扇：两腿开立呈骑马档，上身向前倾，双手捏砖置档内再向上翻置头顶。反复练习。


图 99—2


图 99—3

（3）卧步扇砖：两腿开立与肩同宽，转体 90°，呈小钻子，右手在上，左手在下捏砖向外扇翻到极限。反复练习。

（4）长腰扇：两腿开立呈合卧档，上身向前倾，深蹲向右转体 90°，长腰转脸，左腿作大挽桩，双手向侧外翻。反复练习（图 99—4）。


图 99—4

20. 中幡

由古代军队的旌旗演变而来，当队伍得胜还朝时，旗手们沿途演练以壮军威，据史书记载清朝中叶已流行于京城，乾隆年间，北京有三关保，率青年子弟在地安门外关帝庙演练中幡，观者如潮。民国初年，京都摔跤名家宝善林（宝三），首演于天桥，历代相传，形成了京都跤手练中幡的传统。中幡既是娱乐表演项目又是很好的摔跤辅助功，对于跤力的提高，重心的掌握都有一定的效果。经过几代人的总结已形成了独特的风格。

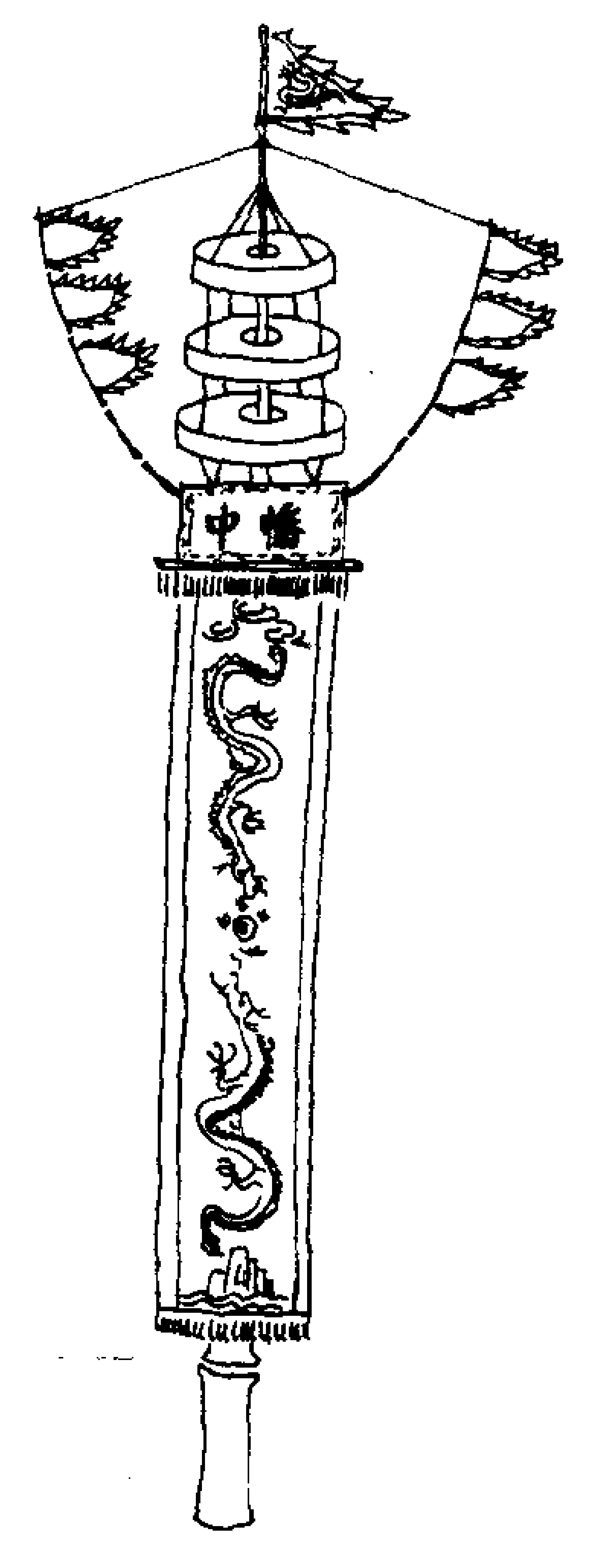


图 100 中幡

中幡有小幡、中幡、样幡之分。小幡练高难动作和过牌楼；样幡高大由四人拉扦、一人执幡，作为样子不宜演练，中幡由主杆、尖子、衣子、伞、盖、旗等组成，有几十个动作，可交叉演练，舞动起来迎风招展，铃声悦耳甚为壮观，中幡形体高大，动作优美，名称独特，是我国传统文化的瑰宝，有以下名目简介如下（图100）：

（1）霸王举鼎：右手掌举过头顶，托于掌中（图 100—1）。


图 100—1

(2)二郎担山：将幡置右肩上。

(3)苏秦背剑：右手握杆后背，左手出掌侧平举，可右左交换（图 100—2）。

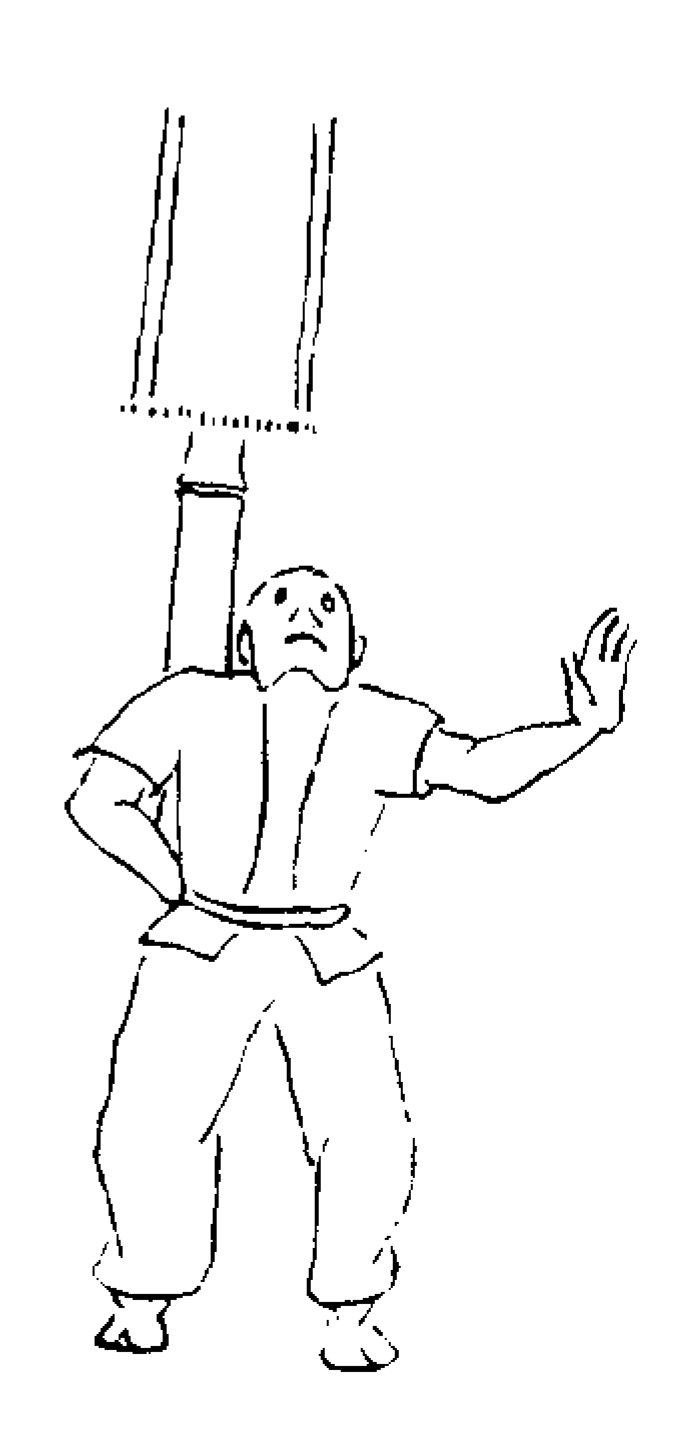


图 100—2

(4)大盘肘：右小臂内旋与肩平，杆底置肘上。左手出掌侧展，可左右交换。

(5)小盘肘：右小臂内旋与肩平，杆底置肘上，双手抱肘。

(6)虎抱头：右小臂反手抱头，杆置肘尖上，左手出掌侧平举。

(7)反挑金背：杆底置右手背上，向上举，左手出掌侧平举。

(8)怀中抱月：双手反抱杆底，置胸前。

(9)朝天一柱香：双手合十立掌穿入杆底向上举。

(10)童子拜佛：双手合十，立掌托杆。也可单掌托杆，叫单击掌。右手出掌侧平举。

(11)单掌劈山：右手单掌立掌举杆，左手出掌侧平举。

(12)金鸡独立：右手大拇指举杆，左手出掌侧平举（图 100—3）。

(13)十字披红：左、右背剑，即叫十字披红。

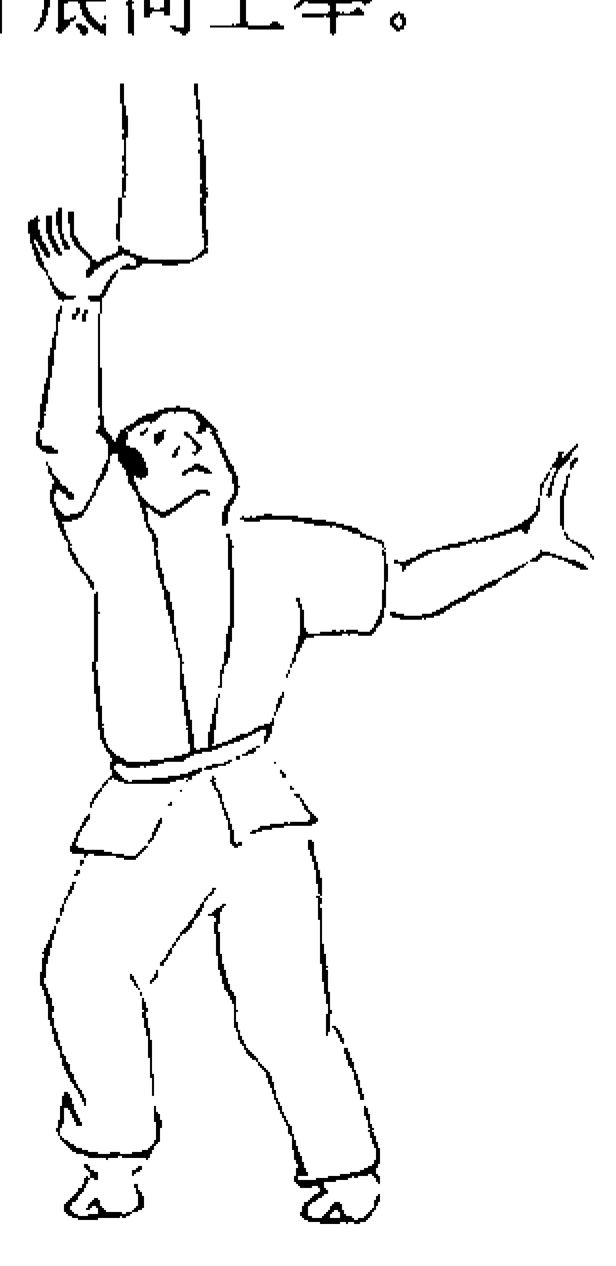
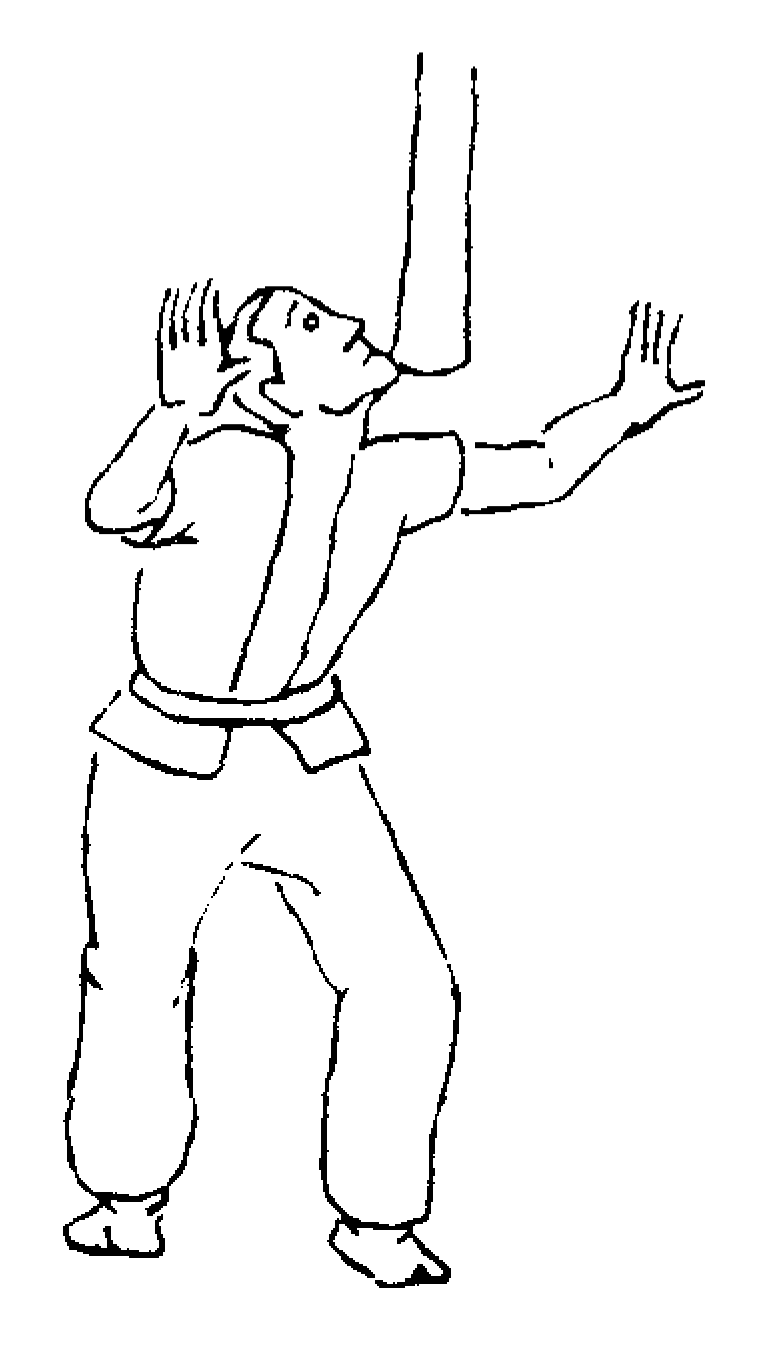


图 100—3

(14)太公钩鱼：杆底置下腭处，双手出掌侧平举（图 100—4）。

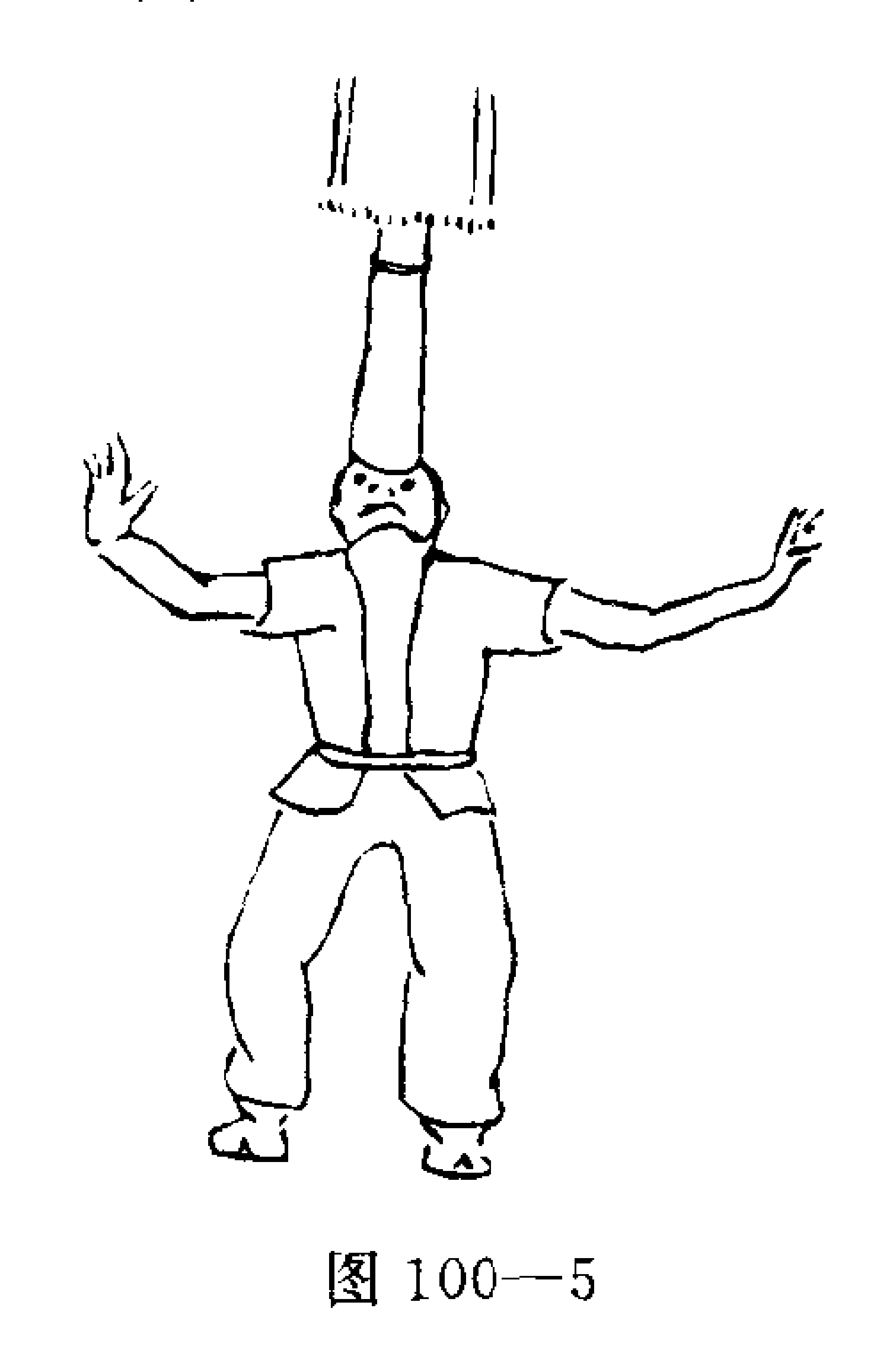

图 100—4

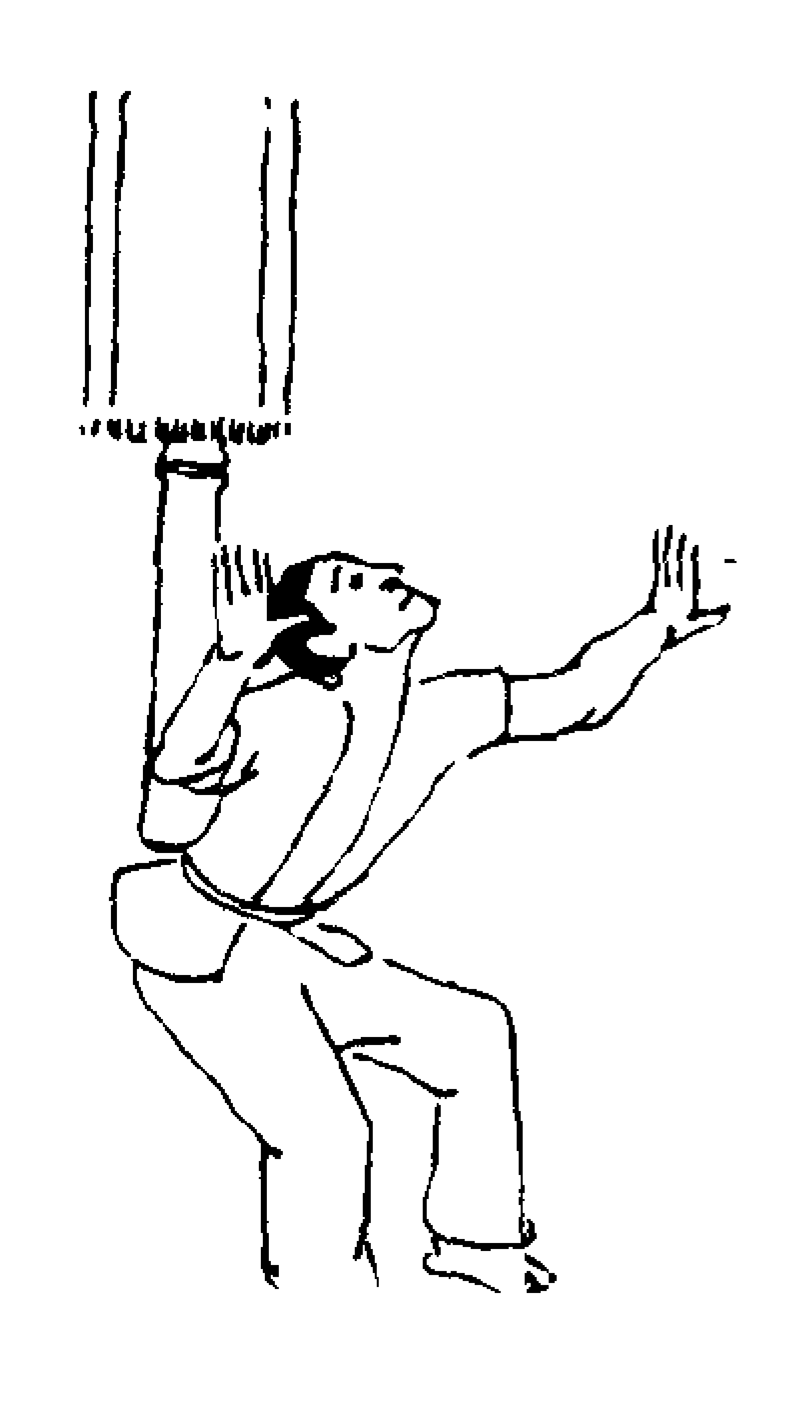
(15)牙剑：杆底置底牙上，双手出掌侧平举。

(16)脑剑：杆底置头顶上，双手出掌侧平举(图 100—5)。

(17)断梁：杆底置鼻梁上，双手出掌侧平举。

(18)老虎大蹶尾：杆底置臀上，双手出掌侧平举可连继做前滚翻(图 100—6)。


图 100—5


图 100—6

(19)禹王倒钻沙：杆底落颈后，迅速向前扒。

(20)秦王倒立碑：将杆扔置体前，作倒立双脚挟杆。

(21)举鼎拉叉：右手举鼎，拉竖叉左手出掌侧平举，扔出。

(22)狮子滚绣球：右手举顶拉叉，背花扔出。

(23)踢毽：杆置右脚面上，踢起置肩、头，双手侧平伸出。

(24)旱地拔葱：杆置地上，右手反手拔起，上头或肩。

(25)腰串：双手倒杆绕腹胯间转 360°。

(26)提剑：右手反腕提杆底，左手出掌侧平举。

(27)背花：双手持杆由腹前至背后，再至头顶上反复抡转。

(28)金丝缠葫芦：双手持杆由腹前向头上抡转。

(29)乌龙角柱：双手持杆由腹前至背后抡转，再至腹前，由原路向回抡转即正反背花。

(30)背后插剑：双手背后接杆。

(31)钻辘毛：右手背剑向前滚翻，迅速站起。

(32)鲤鱼打挺：杆置腹上，颠几下扔出。

(34)串五指：杆底由右手每指间颠串，左手出掌侧平举。

(35)大过桥：由右担山颠置右担山，杆由头后方颠过。

(36)压脖倒立碑：杆置颈背上，双手撑地作倒立，双脚抱杆。

(37)仙人过桥：右担山由头上颠置左担山。

(38)过牌楼：制一布景牌楼或实物，一人双手持幡立牌楼前，由牌楼上扔过，另一人在后牌楼后接着。

(39)封侯挂印：双手持杆扔起，由右手小指挂着(图 100—7)。

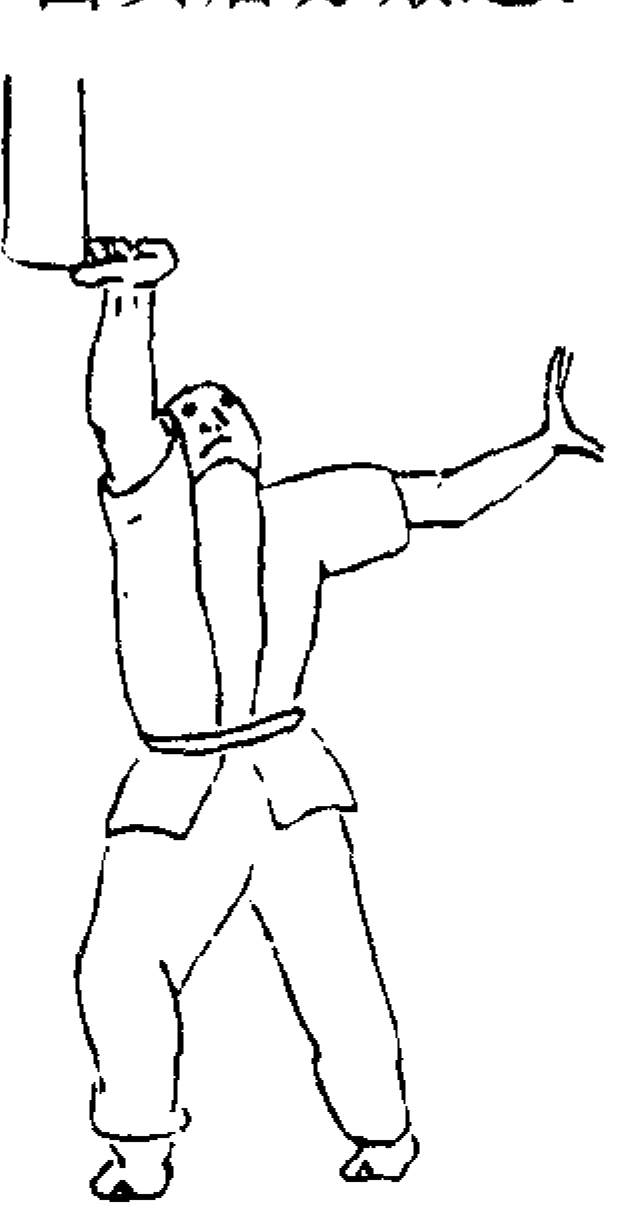


图 100—7

第三部分　规则(1987年国家体委审定)

第一章　竞赛的一般规定

第一条　竞赛性质

一、个人竞赛:以个人在所属级别内竞赛所得的成绩,确定个人名次。

二、团体竞赛:以每个团体所有被录取的运动员的成绩总和,确定团体名次。

三、个人和团体竞赛:先确定个人名次,然后再按团体竞赛方法确定团体名次。

第二条　竞赛制度

竞赛可采用单循环、分组循环、单败淘汰及双败淘汰等制度。

第三条　年龄分组及体重级别

一、年龄分组

少年组——13周岁至15周岁。

青年组——16周岁至17周岁。

成年组——18周岁和18周岁以上。

二、体重级别

(一)少年组

1. 不超过35公斤;

2. 35公斤以上至38公斤级;

3.38 公斤以上至 41 公斤级；
4.41 公斤以上至 45 公斤级；
5.45 公斤以上至 49 公斤级；
6.49 公斤以上至 53 公斤级；
7.53 公斤以上至 58 公斤级；
8.58 公斤以上至 63 公斤级；
9.63 公斤以上至 68 公斤级；
10.68 公斤以上至 74 公斤级；
11.74 公斤以上至 80 公斤级；
12.80 公斤以上级。

(三)青年组

1. 不超过 46 公斤级；
2.46 公斤以上至 49 公斤级；
3.49 公斤以上至 52 公斤级；
4.52 公斤以上至 56 公斤级；
5.56 公斤以上至 61 公斤级；
6.61 公斤以上至 66 公斤级；
7.66 公斤以上至 72 公斤级；
8.72 公斤以上至 80 公斤级；
9.80 公斤以上至 90 公斤级；
10.90 公斤以上级。

(三)成年组

1. 不超过 48 公斤级；
2.48 公斤以上至 52 公斤级；
3.52 公斤以上至 57 公斤级；
4.57 公斤以上至 62 公斤级；
5.62 公斤以上至 68 公斤级；
6.68 公斤以上至 74 公斤级；

7.74 公斤以上至 82 公斤级；

8.82 公斤以上至 90 公斤级；

9.90 公斤以上至 100 公斤级；

10.100 公斤以上级。

三、运动员不准越级参加比赛。

第四条　称量体重

一、运动员比赛开始前两小时称量体重（如下午 2 时比赛则在 12 点开始称量）。此项工作在一小时内完成。

二、由裁判长一人、裁判员一至二人、记录员一人和医生一人组成称量体重组，进行称量体重工作。

三、运动员称量体重时，应赤身或穿一条短裤，如果运动员体重低于或超过原属级别，并在规定时间内不能达到原属级别，则按弃权论。

四、先由体重轻的级别开始称量，每人称量一次，如不符原属级别时，则等各级别运动员称量完，并在规定的称量体重时间内再进行称量。

五、连续进行两天以上的比赛，运动员在每天比赛前都要称量体重一次。如果运动员体重低于或超过原属级别，并在规定时间内不能达到原属级别，则按全部弃权论，成绩作废。

第五条　比赛场数

运动员在一天之内的比赛场数一般不超过两场，遇有特殊情况，则可比赛三场，场与场之间至少有 30 分钟休息时间。

第六条　竞赛通则

一、比赛礼节 比赛开始前和比赛结束后，双方运动员互相握手，并与场上裁判员握手致意。

二、比赛局数和时间

（一）每场比赛两局。每局净摔三分钟（少青组比赛每局二分钟），每局终了后休息一分钟。

（二）在比赛时间内，一切暂停时间（如比赛时间内场上裁判员叫“停”或宣告得分、判罚等情况）均应扣除。

三、比赛中的信号

（一）每局比赛，均由场上裁判员发令开始。

（二）每局结束，均由计时员鸣哨或鸣锣。

（三）在比赛进行中，场上裁判员发出停止口令时，双方运动员应立即停止比赛。

四、比赛服装

（一）运动员按规定穿国红色或天蓝色摔跤衣和长裤以及软底高吆鞋，备有一条浴巾，并随身携带一块小手帕。

（二）运动员上场前，必须穿好跤衣、裤，扎牢腰带（腰带由背后绕至腹前再绕至背后，再向腹前打扁结，松紧适度，以手插进为宜），以免妨碍比赛。

五、比赛中的规定

（一）每局比赛结束时，运动员应到指定地点休息，全场比赛结束后，须待场上裁判员宣布该场比赛结束后，方可离场。

（二）第一局结束时，本单位的教练员或助手（不得超过二人），可以向运动员进行指导，但在比赛进行中不得在场地内进行指导。

（三）在比赛进行中，教练员和助手不得干涉裁判工作。如有意见，可通过领队向总裁判长或仲裁委员会提出。裁判员不受理任何意见。

第二章　裁判方法

第七条　得分标准

在比赛中，先倒地者失分。一方被摔倒后，根据倒地的情况，判对方得 3 分、2 分、1 分或互不得分。

一、得 3 分

将对方摔成两脚离地（有一定腾空过程）后躯干（肩、背、臀、胸、腹、胯或头）着地，而自己仍保持站立（被摔倒的运动员倒地后不松手，把对方拉倒，仍判胜方得 3 分）。

二、得 2 分

（一）将对方摔倒使之躯干着地（无腾空过程）自己保持站立。

（二）将对方摔成两脚同时离地（有一腾空过程）后躯干或头着地，自己虽然站立，但用手撑着对方身体保持平衡。

（三）使用跪腿摔将对方摔倒，并使之躯干着地，自己身体保持平衡（对方倒地后手不扶地，身体未爬在对方身上）。

注：使用跪腿摔者未成功，虽然膝盖先着地但迅速起立，不判对方得分。

三、得 1 分

（一）将对方摔倒，仅使手、肘、膝着地。

（二）将对方摔倒后，自己也随之倒地。

（三）双方同时倒地，但躯干在上者。

（四）一方受到一次警告，判对方得一分。

（五）使用跪腿摔成功，自己失去平衡。

四、互不得分 双方倒地分不出先后或上下时，判互不得分。

第八条　进攻有效与无效

一、在比赛区内使用方法将对方摔倒在保护区，判进攻有效。

二、在比赛区内将对方摔倒在地后，自己踏入或跌入保护区，判进攻有效，对方倒地与进攻者踏入保护区同时发生，仍判进攻有效。

把对方摔倒在地以前，自己踏入保护区，则判进攻无效。

三、两运动员有一脚踏入保护区，裁判员及时喊"停"。双方回到场地中央重新开始比赛，在使用方法过程中，进攻者在比赛区内，对方在保护区而被摔倒，仍判进攻有效。

四、踩着对方脚进攻，判进入无效。

五、抓着对方裤子使用方法，判进攻无效。

六、裁判员发出"停"的口令后，再进攻无效。

七、将对方摔倒在地与计时员鸣哨或鸣锣同时发生，判进攻有效；摔倒在地以前(在空中)，鸣哨或鸣锣，判进攻无效。

第九条　犯规

一、侵人犯规

(一)使用反关节动作有意伤害对方者。

(二)以手、肘、膝、头撞击对方或抓对方生殖器者。

(三)用脚尖踢对方或用脚蹬踹对方者。

(四)用脚踢、弹对方小腿中部以上者。

(五)按压对方眉口之间的面部者。

(六)两手仅抱对方头颈者。

(七)已将对方摔倒，还故意压砸对方者。

(八)将对方扛起后，对方已失去控制能力时，把对方头朝下，垂直摔下去，有意伤害对方者。

注：无意中轻微撞击对方，或抬脚稍高轻微踢、弹对方而无意伤害对方者，裁判员应提醒其注意，可不判犯规。

二、技术犯规

(一)场上裁判员发出"开始"的口令前或发出"停"的口令后，

进攻对方者。

（二）比赛进行中，教练员或助手干扰比赛或在场地内指导运动员。

（三）比赛进行中，自行停止比赛者。

（四）比赛进行中，由于处于不利情况而要求暂停比赛者。

（五）比赛中抓对方裤子者。

第十条　消极

比赛进行中，运动员不积极主动进攻，有意拖延比赛时间为消极。

一、比赛进行中一直不让对方抓握，而自己又不抓握对方，故意往后退或向前推对方，无进攻意图者。

二、比赛进行中，不主动抓握对方，而被对方抓住后又多次逃脱，逃脱后仍有意逃避，不积极抓握进攻者。

三、比赛进行中，抓住对方，但不使用方法，故意拖延时间者。

四、主动退入保护区，或假借对方的动作退入保护区者，故意把对方推入保护区者（由于真正使用攻守方法进入保护区不算消级）。

五、用头顶住对方，有意拖延比赛时间者。

六、仅使用假动作，无真正进攻意图者。

第十一条　罚则

一、点名后五分钟，不能上场比赛者按全部弃权论，成绩作废。

二、凡犯有第九条第一款“侵人犯规”和第二款“技术犯规”之一者，根据情节轻重，分别给予劝告、警告、取消该场比赛或全部比赛资格。

三、比赛进行中，运动员或教练员指责裁判员，则根据情节轻重给予该运动员劝告、警告、取消该场或全部比赛资格。

四、双方运动员正在攻守中，一方犯规，如果对犯规运动员有利时，应立即停止比赛，酌情处理；如果对犯规运动员不利时，则不停止比赛，等该进攻动作结束后再停止比赛，并酌情处理（如果犯规运动员把对方摔倒则不得分，如果犯规运动员被摔倒仍判对方得分）。

五、两个单位的运动员为了挤掉其他运动员或其他比赛队的名次，有意进行非真实的比赛，应取消一方或双方运动员该场或全部比赛资格。

六、比赛进行中，运动员采取消极态度有意逃避时，场上裁判员可停止比赛，对消极的（一方或双方）教育、劝告、警告。

七、运动员不积极进攻，拖延比赛时间持续 30 秒钟即警告一次；在第一次警告后，进行第二、第三次警告之前，不再给予劝告。明显逃避者，如故意退出场、把对方推出场或在场内跑，可立即给予劝告或警告。

八、全部比赛中，如一方受到一次警告，则判对方得一分，处罚按累计处理，不分消极、侵人犯规和技术犯规。一方受到三次警告时，则取消该场比赛资格，判对方获胜。

第十二条　运动员受伤的处理

一、比赛期间，运动员因伤不能比赛，经大会医生证明则判该运动员该场弃权，对方获胜。该运动员再参加比赛仍须有大会医生证明，否则不准参加比赛。

二、比赛进行中，因一方犯规致使对方受伤而不能继续参加比赛时，则判受伤者该场获胜。

三、比赛进行中，一方因受伤（不是因对方犯规引起的）不能继续比赛时，裁判员可宣布比赛中止，但中止的累计时间不得超过三分钟，如受伤者到三分钟仍不能继续比赛，则判受伤运动员弃权。

第三章　评定胜负和计分方法

第十三条　评定胜负和计分方法

一、某一运动员将对方摔倒后，裁判员按第二章第七条规定，判该运动员得 3 分、2 分、1 分或互不得分。

二、每场比赛结束后，根据双方得分来评定胜负，得分多者为胜，少者为负。

三、如果一场比赛双方分数已相差 10 分(如 10 比 0 或 17 比 7 等)记录员应通知场上裁判员立即终止比赛，宣布比赛结束，判得分多者为优势胜利。

四、每场比赛必须分出胜负(不判平局)，如果双方得分相等则判得 3 分多者胜；得 3 分数相同，判得 2 分多者胜；得 2 分数相同，则判得技术分多者胜；得技术分数又相同，则判先得技术分者胜。如果双方均未得技术分，则判先受劝告或警告处分者负。

五、采用循环制时，每场结束后胜者计 2 分负者计 0 分。因对方弃权获胜时，计 2 分，弃权者计 0 分，其技术(小)分为 0 比 0(不算优势胜利)。如果比赛进行中一方弃权，已有技术分，则按场上的技术分记录。

第十四条　确定名次(循环制)

一、确定个人名次

(一)全部比赛结束后，按积分(即计分的总和)的多少确定个人名次，积分多者名次列前，少者名次列后。

(二)如两人积分相等，则按两人在比赛中的胜负确定名次，胜者名次列前。

(三)如有两人以上积分相等，则以他们之间比赛胜负确定名次。

(四)如果两人以上积分相等又为循环互胜,则按下列程序确定名次:

1. 获优势胜利多者名次列前。

2. 比赛中受处罚少者名次列前。

3. 预赛或决赛中净得分数多者名次列前。

4. 预赛或决赛当天,体重轻者中名次列前。

(五)参加预赛或决赛场数不到一半者,全部成绩作废,不计名次,曾与他比赛的对方成绩均予注销。

(六)参加预赛或决赛的场数已达到或超过一半时(如应比赛六场,已赛完三场或三场以上)应按其积分确定名次,其余未进行比赛的场次,均按弃权处理,判对方获胜。

二、确定团体名次

(一)按各单位运动员在各级别的比赛中被录取名次的总和确定名次,得分多者列前,少者依次列后。

(二)如遇两个单位或两个以上单位团体积分相等,则判获得第一名多的单位名次列前;如再相等,则判获得第二名多者名次列前,余者类推。

注:每个级别录取几名及每个名次得几分,由主办单位在竞赛规程中规定。

第四章　裁判人员及其职责

第十五条　裁判人员的人数

一、总裁判一人,副总裁判一至2人。

二、每组裁判长一人,裁判员五至六人,记录员,计时员,挂分员和捡录员各一名。

三、编排记录组组长一人,组员三至四人。

四、宣告员一人。

五、医务人员若干人。

注：根据比赛规模可酌情增减裁判员和工作人员的人数。

第十六条　裁判人员的职责

一、总裁判

（一）领导裁判人员，负责裁判组的组织工作。

（二）比赛前对场地和设备进行总的检查。

（三）当裁判员的判定不一致时，可作最后决定。

（四）裁判员或运动员不称职或发生严重错误时，可建议大会作适当处理，必要时可停止裁判员的职务，取消运动员的比赛资格。

（五）如遇特殊情况（大风、大雨等）影响比赛时，可决定是否继续进行比赛。

（六）审核、签署和宣布竞赛成绩。

（七）比赛结束后，及时作出书面的工作总结。

二、副总裁判

协助总裁判领导裁判组的工作。

三、裁判长

（一）领导一个裁判组的工作。

（二）比赛前，检查本场比赛用具；比赛结束后，负责收集记录表并审核和签署“摔跤记分表”。

（三）遇裁判工作发生疑难问题时，可提出意见并与裁判员研究，及时作出决定。

四、场上裁判员

（一）检查运动员服装。

（二）每场比赛中，指导运动员在场上的行动，并指令比赛开始、终了或暂停口令。

（三）在比赛中决定运动员得分、犯规、消极逃避和处罚。

（四）依据记录，宣布比赛胜负，签署本场比赛的“摔跤记录表”。

五、侧面裁判员

（一）对比赛中每一跤的胜负情况，表示自己的意见。

（二）观察运动员在场上的行动。如出现消极逃避和犯规情况，应及时向场上裁判示意。

六、记录员

（一）称量体重时负责记录工作。

（二）临场记录运动员在比赛中的得分、犯规等，并整理出该场比赛的结果。

（三）每场比赛结束后，整理好记分表，并向场上裁判员报告比赛结果。

七、计时员

（一）根据场上裁判员发出的开始和暂停的口令计时。

（二）比赛时每隔一分钟报告一次时间。

（三）用锣或哨声报告每局终了。

（四）每局比赛开始前两秒钟，发出准备开始的信号。

（五）遇有特殊情况（如运动员受伤需治疗等），根据场上裁判员的指示，扣出暂停时间。

八、挂分员

（一）根据场上裁判员每次宣告的得分，进行挂分工作。

（二）每局、每场比赛结束后，与记录员核对比赛成绩。

九、检录员

（一）比赛前10分钟，召集运动员点名，指定双方运动员服装颜色，并检查运动员的指甲及服装等情况。

（二）通知运动员入场，并指定运动员比赛的场地。

（三）向裁判长和宣告员报告出场比赛或弃权的运动员姓名。

十、编排记录组

(一)审查运动员报名单。

(二)负责赛前的编排,比赛进行中的成绩登记和比赛结束后的整理工作。

(三)准备好竞赛用的记录表格,审查比赛成绩,排列名次。

(四)登记各级别被录取的运动员姓名,并准备好奖品。

(五)参加称量体重工作。

注:编排记录组组长领导编排记录组的工作。

十一、宣告员

(一)摘要介绍竞赛规程和规则。

(二)介绍运动员的单位、姓名和级别,报告每场比赛的结果。

(三)负责临场的宣传教育工作。

十二、医务人员

(一)审核运动员的"体格检查表"。

(二)参加称量体重工作。

(三)负责竞赛中的急救工作,并决定受伤运动员能否继续参加比赛。

第五章　裁判人员的分工与手势。

第十七条　裁判员分工

一、每场比赛应有一名场上裁判员在场上执行裁判工作,两名侧面裁判员分别坐在两个对角,协助场上裁判员进行工作。

二、比赛中每摔一跤,场上裁判员应喊"停",两个侧面裁判员应根据运动员的倒地情况,迅速表示自己的意见,场上裁判员根据两个侧面裁判员的意见作出最后决定,并及时用手势判定某方得3分、2分、1分或互不得分。

三、两个侧面裁判员与场上裁判员的意见有分歧或有疑难问题时,应请示裁判长,研究后作出最后判定。

四、两个侧面裁判员中有一个认为某方运动员有消极或犯规行动时，应及时举起与该运动员服装相同颜色的牌子，向场上裁判员示意。如场上裁判员同意侧面裁判员的意见，应进行判定。

五、场上裁判员认为某运动员有消极或犯规行为时，在征求某一侧面裁判员的意见后，即可判定。

第十八条 裁判员手势一、场上裁判员手势：

（一）比赛开始：比赛开始前，两臂向两侧斜下举，手心向前，将场上双方运动员分开，并呼“预备”。然后两臂（内旋）在体前交叉摆动的同时，发出“开始”的口令（图 101）。

（二）比赛中的暂停，一臂（右臂或左臂）向前伸直，指向运动员（拇指在上），同时发出“停”的口令（图 102）。

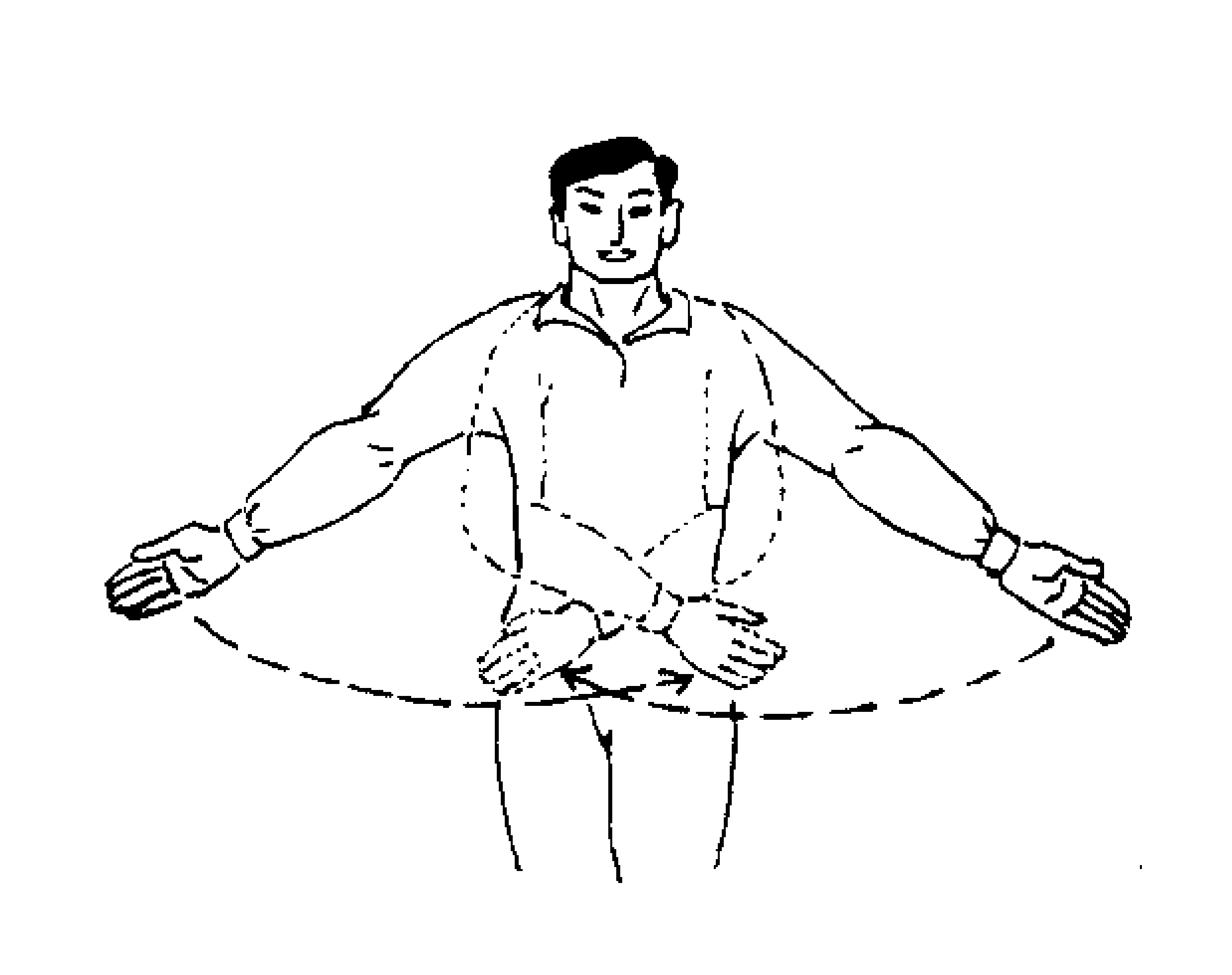


图 101

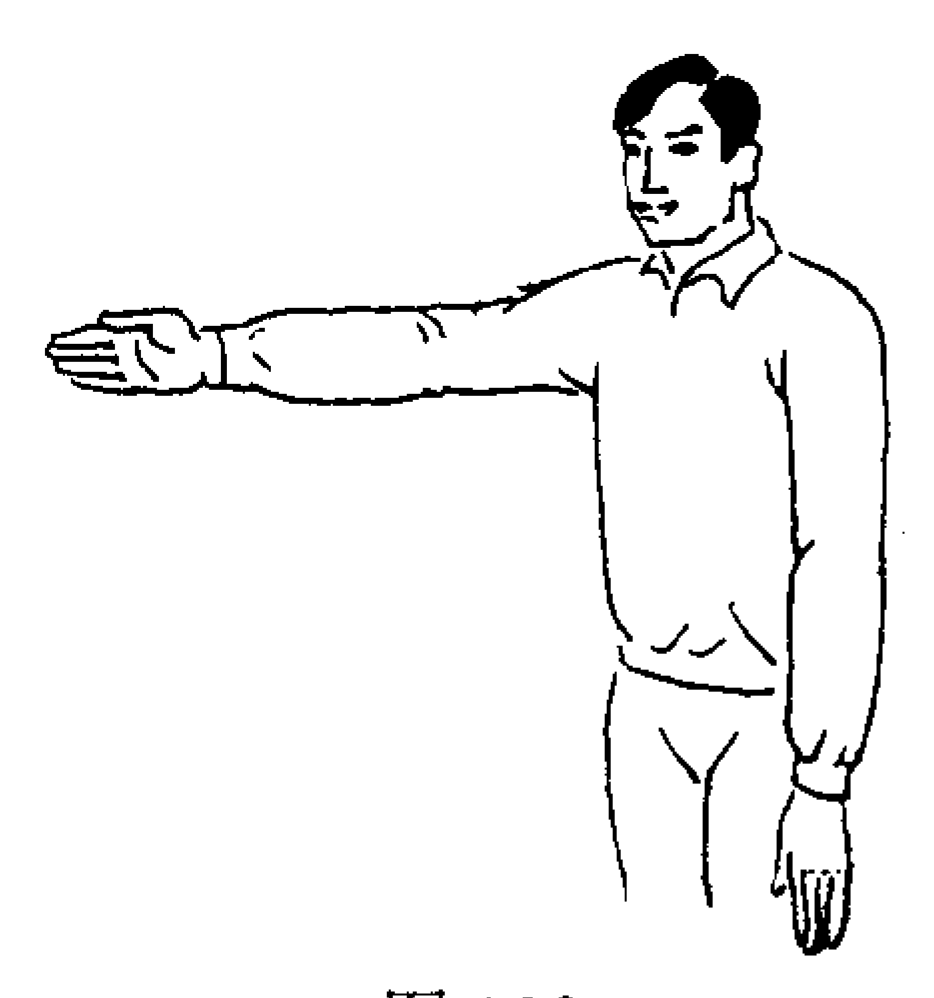


图 102

（三）得分：一臂平举（右手或左手）指向得分的运动员（拇指在上），而后屈肘，前臂上举，并以手指示分。得 1 分伸出食指，得 2 分伸出食指和中指，得 3 分伸出拇指、食指和中指（图 103）。

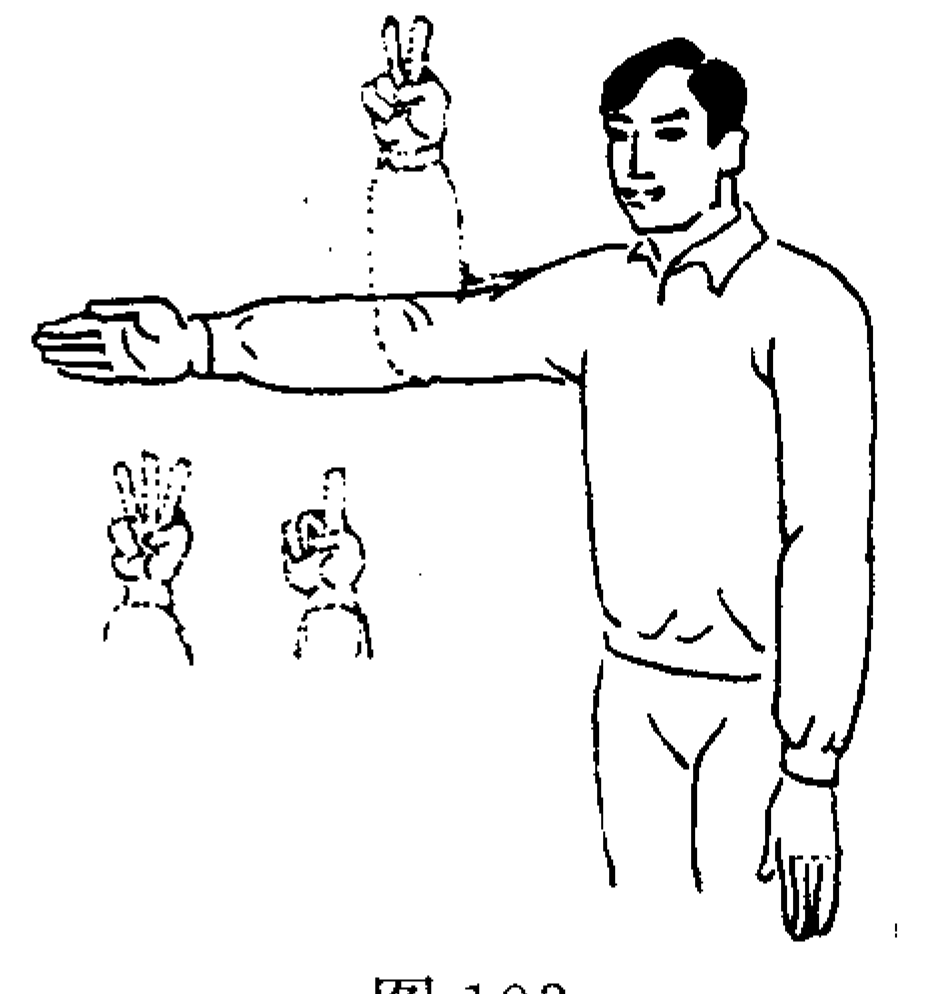


图 103

（四）平跤：两臂体前交叉摆动，手心向后（图 104）。

（五）征求判罚消极意见：一臂侧平举，五指并拢反复屈肘摆动，手心向上表示穿红色服装者消级，手心向下表示穿蓝色服装者消级。

（六）劝告：一臂屈肘侧上举，五指并拢，靠近受劝告的运动员（图 105）。

（七）警告：一臂屈肘侧上举，握拳，靠近受警告的运动员。

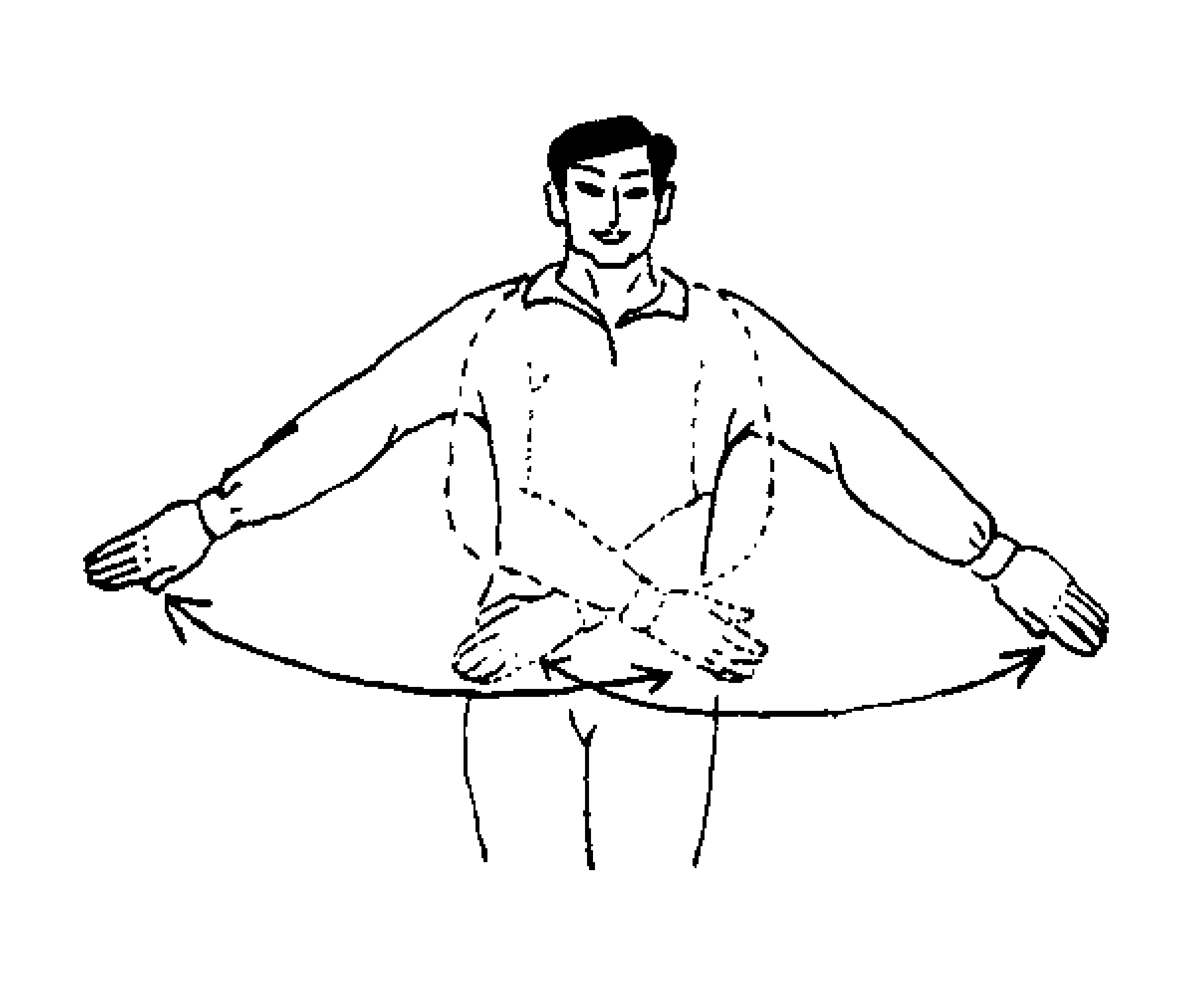


图 104

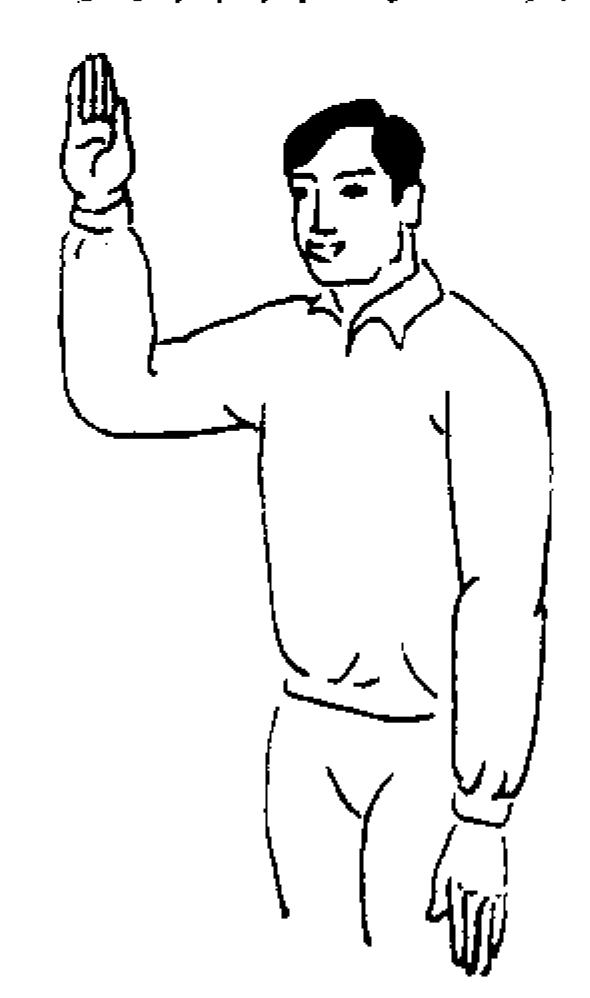


图 105

（八）全场终了，判定胜负：面向裁判长（裁判员在中间、运动员分别在两侧），裁判员将获胜运动员的手向上举起。

二、侧面裁判员手势：

（一）得分：对比赛中运动员的得分情况用给分牌公开打分。

（二）平跤：两手在腹前交叉。

（三）消极：举起与该运动员的服装相同的牌子。

（四）发现必需暂停的情况时，应举白牌向场上裁判员示意，如场上裁判员没有看到则起立。

（五）举牌时，一臂前平举，牌子直立。

三、记录符号：

（一）得分“1”表示得 1 分，“2”表示得 2 分，“3”表示得 3 分。

（二）劝告：“√”

（三）警告："×"

（四）先得技术分或先受劝告，警告"O"圈起来。

第六章　比赛场地及服装

第十九条　比赛场地

一、比赛区为8米至10米见方的场地。场地四周用不同颜色标出5厘米宽的界线，界线包括在比赛区内。界线外有2米宽的区域为保护区（图106）。

二、比赛区和保护区均应铺上垫子，每块垫子长2米，宽1米，厚8至10厘米。

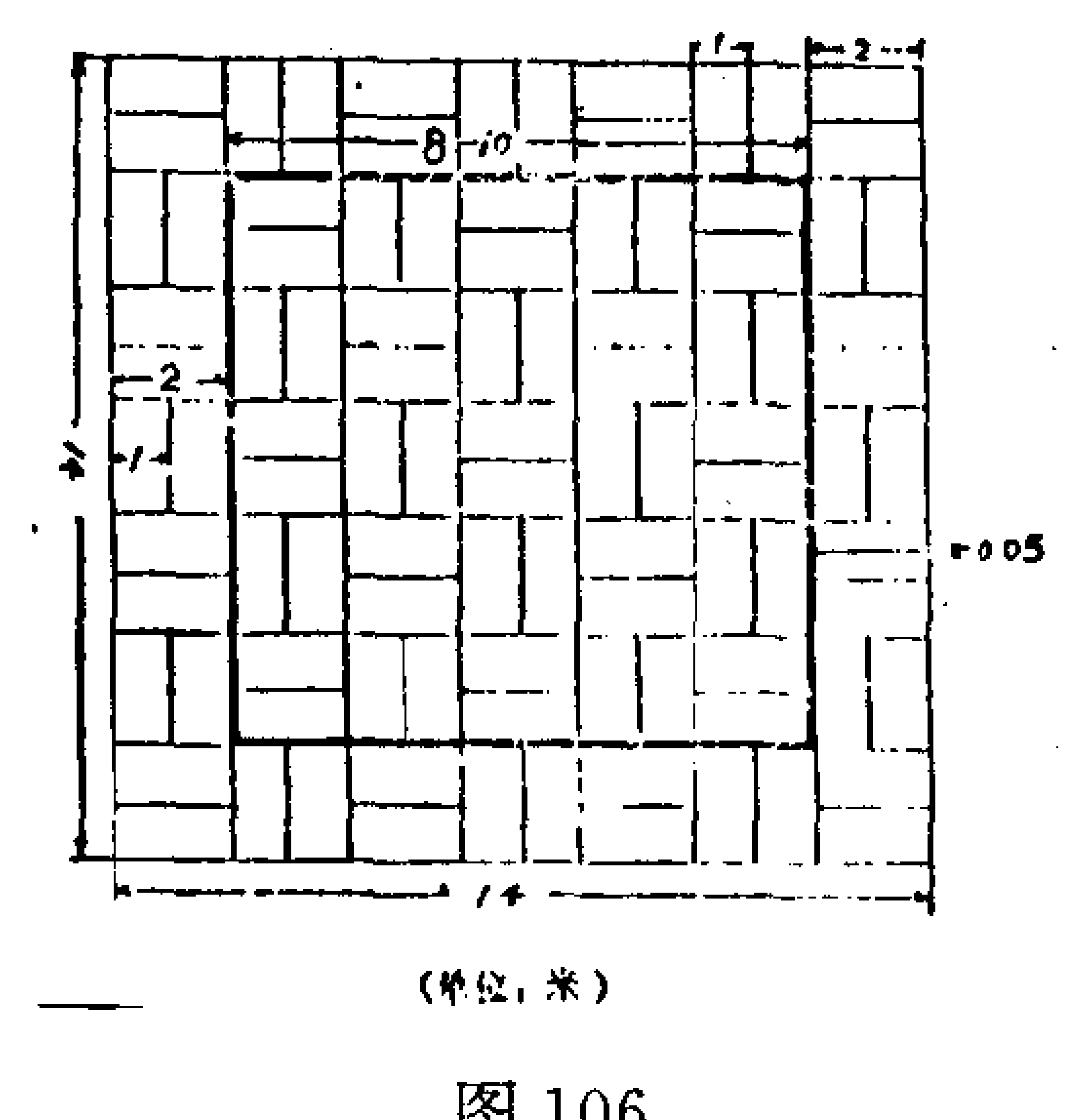


图106

第二十条　服装

一、摔跤衣

（一）摔跤衣用六层棉布制成，在领襟、胸襟、小袖抓把部位要缝得稍密。

（二）摔跤衣为中号规格尺寸，大号和小号规格尺寸，按中号尺寸增减4厘米，袖口尺寸增减2厘米，特号跤衣的尺寸增加8厘米，袖口增加6厘米（图107）。

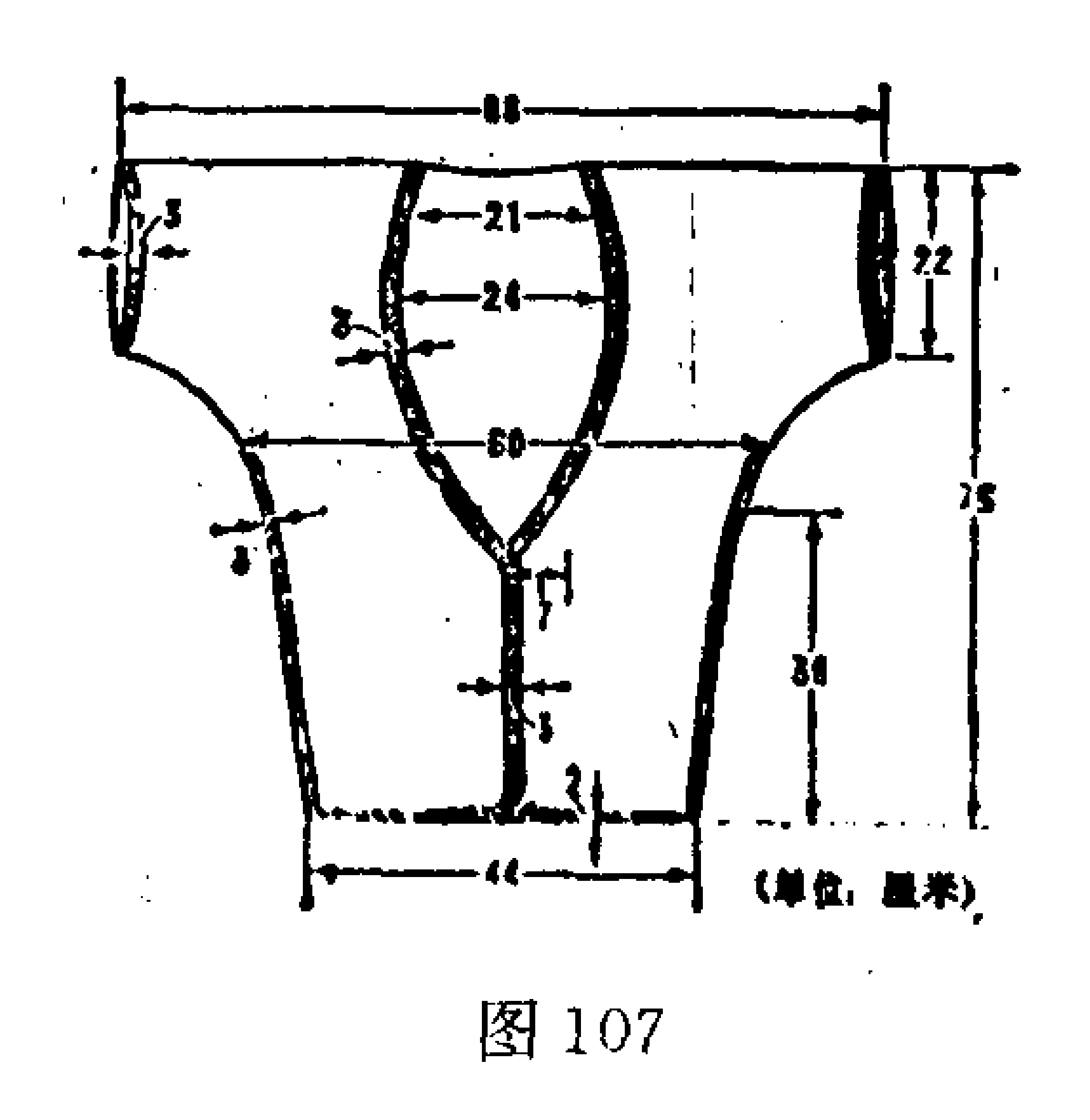


图107

（三）摔跤衣外层分国红色和天蓝两种颜色。袖口、两侧、前襟（宽3厘米）及下口（宽2厘米）的边缘要有花纹。颜色要美观、大

方、协调，并有民族特色。

（四）摔跤衣的腰带用六层棉布制成，颜色与摔跤衣相同，腰带固定在背后至两侧，带子固定部分和悬离部分为：特号 4.40 米，大号 3.70 米，中号 3.40 米，带子宽 2.50 厘米。

（五）表演摔跤衣规格尺寸同比赛摔跤衣相同，但外层应用绸缎。

二、摔跤裤应是紧身、瘦腿，有拉带，与摔跤衣颜色相同。

三、摔跤鞋应是高勒、软底。

附表一　摔跤运动员称量体重记录表

附表二　摔跤记分表

附表三　摔跤成绩记录表

以上诸条对中国跤术有了基本要求和论述，对比赛器材、场地、跤衣、服装规格均有定论。

附表一　　摔跤运动员称量体重记录表

级别_____第_____组　　　　___年___月___日___时

单　　位	姓　　名	体重（公斤）	备　　注

第_____　　　　记录员_______裁判员_______

附表二 摔跤记分表

第____组____赛____场　　　　____年____月____日____时

级别	单位	姓名	跤衣颜色	得分、劝告警告						总计	结果		备注
				一局			二局				计分	胜者	
				1′	2′	3′	4′	5′	6′				

裁判长________ 裁判员________ 记录员________

附表三 摔跤成绩记录表

级别____________赛　　　　____年____月____日　地点____

编号	姓名	单位	1	2	3	4	5	6	7	8	比赛成绩			备注
											获胜场次	积分	名次	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

总裁判________ 记录组长__________

第四部分　跤场俗语拾零

中国式摔跤俗语概述

中国式摔跤是我国民族文化遗产、传统文化百花园中的瑰宝，有着几千年的历史，在其发展过程中形成了独特的语言和专业用语，在摔跤专项活动中广为流传，有的已被社会广大群众所接受，形成了民间谚语，从而丰富了我国语言文化。

摔跤专业术语的形成，带有历代民间传统语言文化的色彩，其语言精练，形象生动，简明扼要，概括性强，丰富多彩，具有较深的群众基础。如“力巴头摔跤给嘛吃嘛”“冻豆腐没法拌(绊)”“光膀子摔跤，没抓挠”等形象逼真，在社会上广为流传，摔跤俗语多而杂，本书在前文功法、技法讲解中已略有论述，如反挟颈叫反挟捆，死胳膊挽叫温得赫等。

流行于摔跤界的专项术语，是经过历代摔跤名家在其专项活动中创造而成的，又经过后人千锤百炼，渐渐形成富有高度概括性、形象生动、浅显易懂的专业用语，在我国语言文化的浩海中从不见经传，但在社会上和摔跤界广为流传应用。为了把中国式摔跤完整地传给后人，我们把拿法等技术也部分地介绍给大家，并把流行于京津两地的专项术语整理成册供大家参考。这对丰富我国民族语言文化，普及中国式摔跤运动，提高中国式摔跤技术水平，将会起到积极的影响。

1．撂

摔或进攻的意思。

2．横

双手向侧面用力移动对方。

3. 簸

用上手臂插对方异名侧腋下，向侧下方移动对方。

4. 摞

砸的意思，向下摞。

5. 钉

消极防守，没有进攻的意示。

6. 掐

跟对方拼命的意思。实战中猛烈进攻而不顾胜负。

7. 失头

太低头了，容易重心前倾被对方摔倒，且不易反攻。

8. 架式

实战全过程的姿式，把式把式全凭架式，式架要适合个人身体条件和技战术特点。

9. 四平

被摔的仰面朝天，肩、背、臀触地，而对方站立平稳。

10. 死手

被对方摔倒后不松手，攥死把，手法不够灵活。

11. 放手

让对方抓握我跤衣，放对方一把手给对方用绊子，也有放对方手我借手进攻的意思。

12. 致手

介绍朋友，交手前相互介绍握手致礼。

13. 搭手

相互抢手，搭手进攻。

14. 交手

两人对跤，和某人交手。

15. 掐手

实战中有效地控制对方，掌握摔倒对方的时间、地点叫掐手，武术界讲把式好练掐手难学。

16. 高手

技术水平较高的运动员。

17. 冷手

不常见的手法，也有形容犯规擒拿等动作。

18. 戗手

对方左边进攻，我也左边进攻即左对左或右对右，相互都不好抓握对方叫戗手，又叫戗架。

19. 顺手

对方右边进攻，我左边进攻谓之顺手，相互都能抓对方叫顺手，也叫顺架。

20. 撒手

是指双方实战中突然松开手，这里是停的意思。

21. 生手

没交过手的对手，相互不了解，对其技术战术都较生疏。

22. 熟手

双方常在一起实战，相互比较了解对方技术、战术。

23. 生练

刚刚从事摔跤运动时间不长，对技术、战术都较生。

24. 脆劲

脆劲即爆发力。

25. 蔫劲

用力速度慢、不精神。

26. 阴手

使用反关节、擒拿法等犯规动作。

27. 把劲

上场前太紧张，发挥不出原有水平。

28. 添劲

自己用力方向恰好符合对方动作方向，给对方添劲而被对方摔倒。

29. 准绊

成功率较高的技术动作，即常用的绝招。

30. 剁腕

我单手抓握对方单腕叫单剁腕，我双手抓握其单腕叫双剁腕。

31. 剁带

我单手抓握对方前带叫单剁带，我双手抓握对方前带叫双剁带。

32. 剁门

我单手抓握对方直门叫单剁门，我双手抓握对方直门和偏门叫双剁门。

33. 说劲

讲解某个动作的要点叫说劲。

34. 说功

讲解功法要点或教授基本功。

35. 说手

讲解手法要点。

36. 找劲

摔跤讲究借力使力，实战中要撑握对方的力点，在被动不利的情况下，找对方的弱点，反败为胜叫找劲。

37. 卸劲

化解对方的力量。

38. 铆劲

训练要用力，实战中要使全身的力量叫铆劲。

39. 二劲

第一个动作没有奏效，在对方不稳的情况下马上再用同一个

动作把对方摔倒，即二次进攻。

40. 打鼓

由于自我保护意示差，倒地方法不正确，后脑先触地叫打鼓。

41. 损伴

使用犯规动作摔倒对手，有阴、损、坏的意思。

42. 平跤

比分相等或谁也没摔倒谁为平局，双方同时倒地也叫平跤。

43. 票跤

主动给对方配合，非对抗性的假跤，即玩票的意思。

44. 翻跤

原来实战总输某人，经过一段时间的训练能赢对方了，技术水平提高了。

45. 泡跤

没有进攻意识，消极防守，有意耗时间。

46. 捞跤

输给某人后再练一段时间，把对方赢了叫捞跤。

47. 还跤

以前自己比某人水平高总赢对方，由于种种因素自己水平下降了，现总输对方把以前赢的跤又还回去了。

48. 见跤

实战中有一方第一次被摔倒叫见跤了。

49. 花练

指某运动员性生活过度。

50. 老练

从事摔跤运动时间较长，年龄比较大，跤龄较长。

51. 跤练

泛指摔跤爱好者。

52. 野练

没经过正规训练，无人教授过的摔跤爱好者。

53. 笨练

是指没有技术动作或技术不协调，平常不练基本功，实战中只有犟力。

54. 官练

老年间入善扑营的跤手。

56. 私练

没进过善扑营的跤手称为私练。

57. 傻练

是指苦练功而不会动脑筋，实战中傻使劲。

58. 摔熟

是指某运动员只实战不练基本功，而又有一定的水平。

59. 驾云

被对方摔的头重脚轻，双脚离地，失去了防守能力，形同腾云驾雾。

60. 打铁

对方摔我一跤，我又摔对方一跤，你一跤我一跤反复摔，形同两人打铁你一捶我一捶。

61. 溜边

某人在实战中总站在边线附近，对方一用动作就出界，采取边线战术。

62. 看气

指某一训练阶段应节制性生活。

63. 跤份

一般是指运动员实战能力或力量大小，力大叫份大，力小叫份小。

64. 自杀

由于进攻动作质量差，没能成功反而被对方反攻摔倒，实属自

杀。

65. 气短

心肺功能差，实战训练耐力极差。

65. 气长

心肺功能好，实战能力强，耐力极好。

66. 本力

实力加体重为体力。

67. 开窍；

能理解技术要领，掌握进攻节奏，灵活运用技术、战术并得心应手。

68. 回劲

素质和技术水平不如以前了。

69. 偷学

看别人训练偷偷学几招。

70. 涨把

在实战过程中小臂和大臂及手用力过大，肿涨酸痛，已到了疲劳程度。

71. 瞎锛

用不规范的动作踢对方小腿正面或内侧。

72. 跤胆

是指实战的勇气，心理素质好坏，谓之跤胆大小。

73. 挂劲

实战中某运动员有点摔急了或原有隔阂有点挂劲。

74. 跤迷

热爱摔跤运动，着意追求，以达到迷恋的程度。

75. 跤友

通过摔跤认识的朋友，相互往来切磋技艺。

76. 拆了

指骨拆。

77. 掉环

指关节脱臼。

78. 身框

指某人的体型，适合摔跤运动员要求叫身框好，反之为身框不好。

79. 小腿

指踝关节以上膝关节以下部位。

80. 腈子

泛指胸部。

81. 坯子

指某人的体形或气质是摔跤运动员的材料，是摔跤坯子。

82. 瓷实

指某人身体健壮，肌肉丰满，谓之这位真瓷实。某人技术动作质量高叫这个绊真瓷实。

83. 打鼓

是指被对方摔成仰面朝天，后脑触地叫打鼓。

84. 冷绊

不常见的高难动作，又不属犯规动作。

85. 放份

骄傲自满目空一切，很不礼貌的样子。

86. 瞎撞

实战中来回拉对方，而不使用动作或没有动作。

87. 遛遛

实战过程中每摔一跤双方在场内转几圈，或长时间没见跤可停下来转几圈。

88. 缓缓

休息休息。

89．培着

减少运动量，储备力量，保持最佳状态以利发挥最好水平。

90．绊子

是指实战中的技术动作。

91．怪招

在别人看不正规的技术动作，有的人用来得心应手，常出其不意赢对方。

92．跤筐

是摔跤基本功的一种器械，也可指某人水平低，总被别人摔倒，泛称为跤筐或活跤人。

93．抽了

技术动作不如从前了，素质水平降低叫抽了。

94．老了

是指某动作使过位置了，不是年龄大了。

95．离股

是指使用动作不到位，和对方有一定的距离，没有贴紧。

96．冒高

指实战中突然直腰站起，给对方以进攻的机会。

97．掐生

某运动员善于和生手摔，比赛中能超水平发挥。

98．掐熟

某运动员善于和熟手摔，平常训练和队友能超水平发挥，遇有生手或比赛就紧张，什么动作也没有了。

99．撂地

指在献艺之跤场摔跤。

100．趔趄

实战中脚步不稳，身体倾斜差一点倒下。

101．吊跤

表演中摔倒对方几跤，出于礼貌给对方留面子，主动配合几跤。

102. 翅子

指两肋。

103. 剃光头

把对方摔成几比零或被对方摔成几比零。

104. 没开张

即一跤没赢，被对方摔成几比零。

105. 没见跤

相互均没被摔倒，称为零比零。

106. 绊套绊

在实战中把每个动作，有机的连贯起来，形成一套动作。

107. 前后劲

动作要灵活多变，利用前后力量使用动作。

108. 骚答礼

看不起对方，有骄傲自大的意思，也有麻痺对方的意思。

109. 散手摔

实战中我底手抓握对方小袖或直门，上手封住对方叫散手摔。

110. 插着摔

实战中我底手抓握对方小袖或直门，上手插其异名侧腋下叫插着摔。

111. 楚着摔

抓握好对方寻找机会伺机进攻，即守中有攻的战术。

112. 顶着摔

抓牢对方不给其进攻的机会，有防守的意思。

113. 攥着摔

双手抓握好把位伺机进攻，以守为攻。

114. 地下见

把对方摔倒后随之跟下去，也有压砸对方的意思也有动作用完整之意。

115. 摔活跤

相互配合非对抗性的表演。

116. 搁上劲

紧张起来别放松或别摔假跤。

117. 黑脸赌

穿上跤衣不认人，跟谁摔都真摔实拌。

118. 喂着点

让对方使用动作，主动给予配合，即配合训练。

119. 对脸绊

是指踢、扒、得合、搓窝、抱腿等面对面向后摔的动作。

120. 调脸绊

是指勾、别、切、入等调腰入胯动作。

121. 窝头练

是指某人生活水平低，营养差，却爱好摔跤运动。

122. 稳、准、狠

实战中要稳重不慌乱，动作要完整有力，准确到位，心高力狠把对方摔倒。

123. 拉着点

实战前一般均说声拉着点，是礼貌用语，是请对方关照和相互关照。

124. 兜兜练

是指某跤手初出茅庐，像小孩子似的娇嫩，还没有实战经验。

125. 青草练

是指冬天怕冷不练功，待春暖花开季节，青草发芽后再练功，经不起寒暑的考验。

126. 悚人杵

在实战中双手抓握跤衣把位而不使用进攻动作，是消极对抗的表现。

127. 排骨练

形容某运动员骨瘦如柴，肋条明显暴露。

128. 拆开摔

蹬开手摔，别攥死手。

129. 来回劲

水平相当互有胜负，或表示动作力量变化。

130. 侧不棱

没被对方摔倒但身体倾斜，重心越出支撑面，差点倒下为侧不棱。

131. 差着份

是指体重，技术实力均不一样，差别较大。

132. 进不去

实战中用不上进攻动作，入不进胯，进不去腰，或抓不上有利把位。

133. 还崩子

对方摔我一下别子，我马上用别子摔倒对方，即用同样绊子把对方摔倒谓之还崩子。

134. 抹泥鳅

不穿摔跤衣赤背实战。

135. 堵着摔

实战中消极防守，无进攻意图，双手抓握对方不给其进攻机会堵着对方。

136. 带一锅

某人和在场的运动员摔一轮。

137. 顶钢上

一场跤结束后，场下运动员马上出场同胜方摔。

138. 拿乏龙

某人已摔了几场了，已筋疲力尽，再上场同他摔叫拿乏龙。

139. 善不赢

在实战中敢于摔倒对方，要狠不能善了，动作要到位。

140. 锋刃跤

某人很长时间没训练，头一次上场还能发挥最佳水平，但体力不支，连摔几场就不成了。

141. 跤粘子

某人总爱贴在对方身上摔，使对方无法摆脱。

142. 身框好

体形好适合练摔跤。

143. 大棒子

指大臂，肱骨部位。

144. 二棒子

指小臂、尺骹骨部位。

145. 回头老

某运动员年龄大了，还能坚持训练，而且水平很高。

146. 搪绊子

某运动员素质好，适应能力强，善于防守反进，对方使什么绊子都不倒。

147. 顺绊子

有意识给对方配合，达到培养对方的目的。

148. 上跤劲

某人还没上场就紧张，腿哆嗦谓之上劲。

149. 跤钉子

防守能力极强，没有进攻意示，只是消极防守。

150. 放风筝

被对方抡起双脚离地，失去控制能力，形同放风筝。

151. 垫场子

水平低的跤手头一场摔，叫垫垫场子。

152. 火龙了

是指某人在实战过程中，已没有战胜对手的信心，失去理智，动作已无章法。

153. 盖着份

技术、力量均高对方一筹。

154. 大块头

高大魁伟的身形。

155. 大绊子

指勾、别、入等幅度大的入腰进胯动作。

156. 下功夫

比别人多练，训练时间长。

157. 私功夫

正常训练外私下加练基本功。

158. 慌身子

某人很长时间没有训练了，体力不佳，虚弱无力。

159. 开方子

对方什么动作都吃，就大胆地使用高难动作。

160. 遛绊子

遇较弱的对手时，练习自己的高难动作，培养动作质量和成功信心。

161. 半边俏

只能左边或右边进攻，不能左右进攻为半边俏。

162. 大站腔

实战中跤架较高叫大站腔。

163. 合上了

砸倒在对方身上了。

164. 踢场子

恶意的找上门比跤，赢了叫踢场子，输了则贻笑大方。

165. 跤衬子

指某人水平低，总被别人摔倒，每次倒地均在底下，被对方压在身上。泛称为跤衬子，

166. 拌绊子

实战中使进攻技术动作叫拌绊子或使绊子。

167. 种上了

自我保护意示差，头朝下被对方摔倒。

168. 帮场子

善意地到别处跤场摔跤叫帮场，有助兴的意思，请别处跤手下场叫请帮场的，但无恶意。

169. 过过汗

善意地找某人切磋跤艺下场摔跤，叫过过汗。

170. 卷褡裢

不摔了，自己把跤衣卷起来，也有场子被别人踢了（全被对方赢了），跤衣被人家卷走了。

171. 不过手

由于各种原因相互不实战，叫不过手，保持关系。

172. 冷、弹、脆、快

摔跤需要爆发力，其特点是快速有力，迅雷不及掩耳，防不胜防。

173. 六合归一

即内三合心、气、胆，外三合手、步、眼。摔跤运动员在实战中要全身心地投入，心要狠，气要平，胆要壮，手要准，步要活，眼要快。战术要灵活，技术要多变，动作要准确快捷。

174. 同、天、贯、日

用汉字形体比喻摔跤运动员体形，同字体方正高大。天字体线

条清晰，四肢均匀。贯字体肩宽臂长。日字体则短小精悍，是较好的摔跤运动员体形。

175. 气、甲、由、申

用气、甲、由、申形容体表之不匀衬。气字体身形歪斜，甲字体上宽下窄，由字体则上窄下宽，申字体中间肥大，上下窄小形似枣核。均不适合从事摔跤运动或达不到高水平，并且容易出伤。

176. 拉、撑、抖、剁(夺)

练滑车要领讲究拉直、撑着、抖抡、夺回，使力通过绳传导到底坨上，使其瞬间成为统一体。

177. 左右开弓

动作要灵活多变，左、右均能进攻。

178. 冲、挣、踢、亮

是讲踢的技术要领，即冲劲要大，挣力要整，踢要狠，亮要快。

179. 空、拧、扒、找

是讲小得合的技术要领。

180. 抽、撤、盘环

是讲破解小得合的技术要领。

181. 麻着木着

上场前和对方讲我那个动作利害，吓唬对方，有威胁的意思。

182. 大拿着摔

我底手抓握对方小袖或直门上手抓握大领叫大拿着，进攻意识强者擅于大拿着摔。

183. 一招一式

一个动作接一个动作，动作清晰明快。

184. 摘开手摔

是讲蹬开手，用动作。

185. 遛着缝摔

是讲实战中不极积主动进攻，以逸待劳，伺机进攻。

186. 撕皮掳肉

训练中擦伤皮，刮破肉。

187. 紧沉利落

上场前要整好服装，跤衣、鞋带、裤带要系紧扎牢，松紧适度。

188. 早腰、晚腿

是指早晨要多练腰功，晚上多练腿功，是否科学，尚无定论。

189. 生打硬要

一般指强行进攻的运动员，心性急躁，没有抓着战机就生打硬要。

190. 不砸不落

把对方摔倒后不故意跟下去，压砸对方。

191. 干净利落

技术动作漂亮，不托泥带水，摔倒对方急时松手。

192. 三跤两胜

旧时社会上比赛约定俗成为三跤两胜，不计时间。

193. 永不沾尘

没被别人摔倒过，身上没沾过尘土，有狂傲之意。

194. 照方抓药

使用同一个动作连续把对方摔倒。

195. 学无止境；

跤艺深奥一辈子也学不完。

196. 艺不压身

专项技术理论要多学，多掌握对提高技术大有益处。

197. 两批两投

动作不到位，力量不集中，上下不合，松散无力。

197. 底盘、底桩

指下肢，谓之底盘稳或底桩瓷实。

198. 看场子的

指私跤场的老师，负责临场指导，配对比赛，平定胜负和教授技术。

199. 虎头、膀子

是指肩峰和肩锁关节部位。

200. 发怵、怵头

上场前有紧张情绪，没有取胜的信心，表现为怵头怵脑。

201. 天圆地方

是指摔跤场地由历史上到现在均为正方形，而每摔一跤双方均在场上逆时针转圆圈，谓天圆地方。

202. 晃招、晃劲

用假动作诱惑对方，用假劲给对方以错觉，我顺式进攻。

203. 打花巴掌

底手和上手均没抓握对方，双手已被对方控制着了并失去重心，站立不稳随时有倒地的可能。

204. 水蛇腰摔快跤

水蛇腰自然含胸，含而不露，动作快，爆发力强，是理想的摔跤运动员身材。

205. 松了聪，僵了聋

摔跤讲究听力，实战中要适度放松才能听准对方的力，反应要准确才能聪慧；而僵硬紧张就如同耳聋一样，听不到对方发力，听劲是一种接触反应，要长时间实践才能达到听劲准，反应快。

206. 上中下三盘

摔跤运动要全身整体配合，上中下三盘合一，手讲究欺、拿、向、横。腰讲吞、吐、折、放。腿讲抽、彻、盘、环。进胯入腰，紧手转脸要在瞬间统一，叫合一。

207. 手讲欺、拿、向、横

是讲手法之要领，进手要欺对方，伸手要拿对方使其总不合适，向是防守的好方法，紧手松腰，听劲横走，横是手法中最重要组

成部分，横是指拿着对方欲意进攻先破坏对方的重心，双手侧横使其错误反应，我顺式进攻。

208. 腰讲吞、吐、折、放

腰要适度放松，进退自如，进能攻，退能守，灵活多变。讲究腰似磨盘，脚似钻，手似流星，眼似电。

209. 输跤不输手

是讲手法的重要性，中国式摔跤是通过跤衣发挥手法的作用，手是两扇门，要控制对方而不让对方控制我，手不输跤就不易输。

210. 一力降十会

摔跤是重竞技项目要有决对实力，才能更好的发挥技术。

211. 一巧破千斤

在实战中用较少的力量把对方摔倒叫顺人之式，借人之力，以巧妙取胜。

212. 说跤不说手

绊子好学，手法难教，又有保守的意思，给你说绊子，不给讲手法还是学不会，实战中用不上。

213. 赌跤不赌癞

不计较输赢。跤有输赢，输不耍赖、不犯规、不使野蛮动作，有礼貌。

214. 四两拨千斤

用较小的力量拨动对方、顺人之势，借人之力，把对方摔倒。

215. 遛是百练之祖

练完了功要调整放松散散步，是强调放松的重要性。

216. 不怕摔，就怕拽

被对方抱起后向下拽对方，不易自我保护，容易出伤。

217. 一招鲜走遍天

要有绝招才能立于不败之地，走遍天下无敌手。

218. 跤赌头一下

第一下跤是关键，有一下赌输之说，意在争取主动，为战胜对方打下良好的基础。

219. 挨摔是本钱

练习摔跤首先要练自我保护能力及倒地技术，经得起摔打，久练不出伤。除练倒地外还应作对练配合，要经常练挨摔。

220. 二五更的功夫

要每天坚持早晚训练，起五更爬半夜持之以恒。

221. 不怕赌就怕杵

实战中双方都应积极主动进攻，敢于战胜对方，这种摔法最为理想，而双方支杵不用动作消极防护是不符合摔跤运动精神的。

223. 请给看着点

在实战时有同行前辈在场，跤手应说声"您给看着点"，请前辈给予指导，表现很有礼貌。

224. 拐他 拐着他

全场比赛我赢对方几跤，或赢着他呢。

225. 把式跤似快刀

是说有武术基础再练摔跤，基本素质好，反应灵敏，速度快，越练技术越高。

226. 输跤不输人

摔跤不但锻练身体，还需要培养素质修养，输跤不急不躁不气馁，认真总结回家再练。

227. 一跤定胜负

是讲第一下跤的重要性，第一跤定输赢，旧时善扑营为一跤定胜负，两下赌输赢，私跤场为三跤两胜。

228. 冻豆腐——拌不开

指某人没有进攻动作或使不上进攻技术的歇后语。

229. 独头蒜——没绊

形容某人没进攻动作即没绊子的歇后语。

230. 管痛不管躺下。

动作不规范，把对方踢的很痛，又摔不倒对方，只管痛，不管躺下。

231. 快打慢，慢打迟

要求快速进攻，以快制慢，兵贵神速。

232. 换汗的朋友

通过摔跤认识的朋友，即摔出来的友谊。

234. 左撇子、左捌例

只能左边进攻而不能右边进攻。

235. 合着下去了

两人面对面合着倒地，如合脯搂子等动作。

236. 象腿缸腰摔不好跤

形容某人腿上下一般粗，动作缓慢不灵活。缸腰则僵而无力，不是理想的摔跤材料。

237. 仙鹤腿、扇面腰摔快跤

仙鹤抬腿快速敏捷，动作灵活，落地平稳。扇面腰则宽厚有力，是理想的摔跤身材。

238. 站着为熊 矮着为虎

实战中的高架形似熊，含胸收腹，四肢弯曲，自然放松，松而有力。矮架要形似虎，四肢平稳有力，目视前方，蓄意待发，攻守兼备。

239. 虎背熊腰摔好跤

摔跤运动员要有虎的气魄，勇敢顽强永不失雄风，要学熊的韧性执着的追求精神，好的跤手要有熊虎的姿态和神态。

240. 含胸、收腹、耷拉尾巴骨

练习时要自然放松，要保持适度紧张姿态。

241. 伸手似瓦拢，攥拳如卷饼

要求出手半握拳，形似瓦陇，四指靠拢，松紧适度；握拳如卷饼，谨防被对方抓握手指。

242. 长腰变脸，身不显短

要求入腰、进胯动作要大，长腰变脸，动作到家，舒展大方，幅度大。

243. 低头哈腰，传授不高

在实战中要抬头竖顶，低头失重，容易被摔倒，是说老师没严格教授。

244. 拴腰遛胯

是指入腰不进胯，进胯不入腰，动作不完整。

245. 喝风拨跟，传授不真

踢腿时底腿要全脚落地，前脚尖或后脚跟不得抬起，底腿微曲要掌握重心，不喝风拨跟。

246. 腰似蛇行，脚似钻，手似流星，眼似电

是说摔跤运动员腰要灵活有力，动似蛇行。脚下要稳健，以脚为轴心似钻旋转。出手快捷指东打西似流星。要眼观六路耳听八方，反应准确，眼为整体之核心要像闪电似的。

247. 长怕拿腰，短怕薅，胖子摔跤怕转搖

是说身高者实战中最怕对方扒抱其腰，个头短小者最怕薅掀，身体肥胖者则最怕对方不抓把而围着转。

248. 大绊子三十六，小绊子似牛毛

摔跤动作技术繁多，千变万化，就像牛身上的毛，一个招式就有上百种动作变化。

249. 远了踢，近了搓，不远不近得合落(小得合)

用动作要注意距离，根据距离选用适合的动作，一般远了可用踢，近了用搓窝，不远不近用小得合。

250. 手是两扇门，全凭腿赢人

摔跤讲手法是关键，绊子是根本，只有上下配合才能赢人。

251. 别子抽，勾子弹，大得合讲看

是讲别子、勾子、大得合技术要领，别是用前腿小腿抽对方同

名腿胫骨。勾是用前腿大腿撩弹对方异名腿内侧，而大得合要合脯面对面如同看对方。

252. 宁练筋长一寸，不练肉厚三分

筋长柔韧性强而且灵活，又讲筋长力大，肉厚身沉，这里讲练韧带的重要性。

253. 大棒子横，小棒子拧

大棒子的练法繁多，其主要练法为横，小棒子则讲究拧。

254. 宁摔棍不摔绳

身体僵硬的运动员称为大僵棒，相比之下身体柔韧性强的人则不容易摔倒。

255. 内紧外松，落地似弓

被摔倒时的自我保护动作，要内脏适度紧张，四肢松而不散，低头曲腿，形似弯弓。

256. 倒栽葱，头朝下

被摔成头朝下、容易戳脖子，又叫叉蜡或称种上了。

257. 贯骑马，贯摔跤，棋输子在，跤倒了爬起来

把摔跤的胜负比作下棋，在对抗项目中必有胜负，胜不骄，败不绥，输赢是正常现象。

258. 上场如猛虎，下场如绵羊

实战中要勇猛顽强，敢打敢拼，下场后不要张牙舞爪，要稳重大方，礼貌待人。

259. 宁叫人摔死，不叫人麻死

跟谁都敢跤、不畏强手，不怕对方恐吓，能发挥自己的最高水平。

260. 不狼不虎不如不赌

摔跤要有敢于战胜对手的精神，不要前怕狼后怕虎，要放开手脚，必能取胜。

261. 冬训三九，夏练三伏

冬天练功要坚持过三九(旧时没有室内场地),夏天练功要坚持过三伏,常年训练坚持不懈。

262. 冬长骨头夏长筋

是说冬天训练能增骨质,夏天天暖韧带可塑性强,能提高韧带能力。

263. 练到老学到老,白了胡子不说好。

摔跤技艺奥妙无穷,学无止境,要谦虚谨慎,永不自满。

264. 要在人前显贵,需在背后受罪

要取得好成绩,受同行尊敬,必须要下超出常人的苦功。

265. 不受苦中苦,难得甜上甜

要多练比别人练得苦,才能获得好的成绩,不然很难达到最高水平,叫训练平平,成绩平平。

266. 功夫不负有心人

长期坚持训练,一定见成效,功夫到家必然达到高水平。

267. 要学惊人艺,需下苦功夫;

要学技术绝招,练出好的绊子,需要坚持苦训。以上四条是提高技术水平,需要努力训练下苦功夫,才能取优异成绩。

268. 师傅领进门,修行在个人

师傅只能引导你入门,要达到最高水平要长期的修练,高难精的技术动作,品德的培养,战术和技术的关系,很多哲理性的东西需要艰苦训练,刻苦研究才能获得,才能达到最高层次。

269. 一下通一下精,下下通下下松

摔跤运动员要掌握一两个绝招,达到精的程度,用必见效,对谁都有威胁。不要样样都会,一样不精用不上,或用上也没效果。

270. 看准了下绊 坐稳了开船

形容用动作不能慌乱,准确性强,成功率就高。

271. 三年把式当年跤

因为摔跤运动主要是实战,如今的武术不以实战为主,实际摔

跤与武术没有可比性。

272. 力巴头摔跤，给嘛吃嘛

是讲某人没有防守能力，对方使用什么动作都被摔倒。

273. 小鸡吃黄豆——强努

超负荷训练，身体勉强承受，或强行进攻很勉强。

274. 光膀子摔跤没抓挠

实战不穿跤衣，抓不到把位，或没有把位。

275. 不怕千招会，就怕一招熟

摔跤运动员要有一两个绝招，熟能生巧，一般成功最高的绝招，能给对方以威胁，这里是强调绝招的重要性。

276. 手、眼、身、法、步、心神，意念足

摔跤运动员在实战中要全身心的投入，讲究手要准，眼要快，身要灵，方法要得当，精神保满，全神贯注。

277. 功夫不到家，急死也白搭

是说功夫不深，在实战中用不上绊子，着急也没有用。

278. 一天不练松，两天不练生，三天不练扔

练功要持之以恒，坚持连续训练，不能三天打鱼二天晒网，几天不练就前功尽弃了。

279. 摔跤不练功，绊子也稀松

强调基本功的重要性，基本功是培养动作质量的主要方法，功力提高了，绊子才准确有力，才不松散。

280. 想起来三伏，忘了三九

有的人不能连续坚持训练，忽冷忽热。

281. 久闻不如久看，久看不如久练

282. 说十遍不如看一遍，看十遍不如练一遍

以上两条是说实践出真知，强调实战的重要性。

283. 远了打，近了拿，不远不近讲摔法

武术实战中的施技要领，是讲摔法在武术活动中的重要性。

284. 抬腿拌绊，横腿赢人

实战中要主动抬腿进攻，才有摔倒对方的机会。

284. 盯着、杵着、耗着、愣着

消极防守的表现，抓手不进攻，有意拖延比赛时间。

285. 痛长、酸抽、麻不练

是指训练后的身体反应，身体某部位或全身痛是长劲，正常反应，酸是抽劲，麻木则是病变反应，需及时就诊或调整训练。

286. 抬腿半边空

是说进攻就会有一定的危险。

287. 力巴头摔跤就会抱腰

是说初学者，没有其他技术，只会抱腰，傻用力气。

288. 久练久熟、熟能生巧

长期的训练，就能熟练地掌握技术，并能运用自如。

289. 土地文章，随时有变

摔跤技术和战术，变化无常没有一定常规。

290. 强中必有强中手 能人背后有能人

是说高水平运动员当中也有尖子，比自己强的人背后还有。

291. 把式把式全凭架式

是说在武术实战中要掌握适合自己进攻和防守的基本姿式，摔跤要有适合自己的跤架并贯穿始终。

292. 行家一伸手，便知有没有

有经验的运动员，双方一交手便能知道对方的实力，技术特点和战术风格，并能在进攻中知道动作效果和取胜的可能性。

293. 棋走一步错，跤撂一把手

是说对弈时一步错全盘输，摔跤实战一把手错了就有输的可能。

294. 打闪纫针

实战比赛动作要快，要求有借闪光纫针的速度。

295. 踢怕欺，勾子怕离

用踢时最怕对方放松前倾、上身向前欺，并用手掏其腿。勾子最怕对方离胯，一般情况对方一离就已解脱，紧手放松并能骑上大腿，叫骑勾。

296. 紧拉，慢撑，褪腰似弓

是指摁手时底手要紧，上手要稳，向后褪腰。

297. 宁失一跤，不伤一人

在实战中应相互关照，宁输一跤也不能伤害对方。

298. 远踢、近拿、搂着摔

交手时相互距离较远可使用踢、扒、里铳子等动作，近距离要发挥手法的作用，使用搂、闪等动作。

299. 紧了崩，慢了松，不紧不慢才出功

是说训练要循序渐进，可根据个人情况调整训练强度和密度，不可超过身体负荷极限，出现疲劳现象会使肌能下降，犹其是拉韧带，最容易出伤，延误训练。

训练强度小，身体没有反应，松松挎跨也达不到效果，只有更科学的训练，才能又不受伤还能提高成绩，关键是掌握火候随时调整训练强度。

300. 井掏三遍吃好水，人投三师武艺高

摔跤运动自古以来是口传心授。好的跤手都要经过几个老师的传授，取百家之长，就和水井一样经过多次挖掏使水更甘甜适口。

301. 大僵棒

是指某人身体僵硬或实战时特别紧张。

后 记

干了那么多年摔跤，爱了那么多年摔跤，总该有些文字的东西留下，留给后来人，留给摔跤事业。这是我多年来的愿望，也是朋友们的愿望。这也是李宝如先生的愿望吧。

我们都知道，关于中国式摔跤方面的书籍少的可怜，其中有的书虽然已出版了，书中尚有不科学的说法。因此，写本关于中国式摔跤的技术书的想法，一直逗留在心。前承应友谊出版公司之邀，我与林炤等同行共同撰写了一本小册子《青少年奥林匹克摔跤基础知识及训练技巧》。早些年也曾为有关摔跤及武术方面的杂志写了些小文章，只是零星的文章而已。写书的事一直也没有实现，总不能如愿，谁解其中之苦。

难于下笔的缘由很多，但最重要的一点还是形势不佳，"金牌战略"影响之下中国式摔跤项目大有泯灭之势，恐怕也快到了拯救的地步。好端端的一个民族体育项目，到目前已不成个样子。写书，自然没有劲头儿了。

"奥运战略"，大概是人力有限吧，顾此失彼。这个项目曾是火火爆爆，就北京而言，中国式摔跤曾有过辉煌。五六十年代，70 年代来，在京城可火了一段。东长安街体育场、西单、北海、宣武、朝阳等体育场赛事频繁，观众如云，新闻媒体也时有报导，练跤的跤场也遍及全城。永外、朝外、宣武区、什刹海畔都摔得热火朝天。后来的各个区体校也都成立了摔跤班，培养了一批批高手和教练，也支撑了后来的国际摔跤和柔道事业的发展。当前大部分教练和高手都曾得益于中国式摔跤，其他省市的情况也大抵如此吧。遭到冷遇后的中国式摔跤，形势就急转直下，令人心寒。比赛少了，练跤的人也少了，写书还有何用，甚至对这项体育事业也失去了信心，写书之梦也只是梦了。

中国式摔跤正在国内萧条之时，国门之外却开放了艳丽的花。由于它的魅力所在，它已悄然走向了世界，听说还很火热，举行了多次世界级的比赛。我们又提出了全民健身，我想这民族体育瑰宝也将会有其再度的欣欣向荣，因为在中华大地本来就有它的良田沃土。正值此时，接到李宝如先生之邀，共同完成此书的撰写一事，初稿已写出来了。不知怎么，我感到是个好的兆头，于是我欣然允诺，与李先生共同完成此书编写。

见到初稿，颇受感动，字里行间中已触模到李先生的艰辛。不容易呀！文字不多，内容丰满精湛。与以前出版的书对照来看，有独到之处，能看出博采众长的多元体吸收而集成，并且完成了录像带的摄制。为了书稿的完善，我又与李先生研究，增加了理论阐述，使读者对技术的领会更方便，更理性化。我并没有加入更多的东西，其目的在于保持一个老教练员的原汁原味。可以说我与李先生的合作是良好的软件和硬件的组合，是有机的组合，会使本书更能起到指导实战的作用。

该书从内容上没有对具体技术进行分解说明，只提出要点来，只有练过摔跤的人，才好看懂。书中所述“云手、簸、合卧裆、骑马裆及吸、搂、刮、判”等词，是摔跤界常用术语，这也算原汁原味吧。就不作更细的解释了。练过中国式摔跤的人会理解的，初学者也能领会，这样就免去了繁赘的阐述。这也就形成了本书最大的特点之一，丰富的内容，简明的叙述。一行字一把手，一行字一个绊。本书并配有录像带，对照来研究就更清晰了。尤其本书丰富的鲜见的功法内容也颇有保存价值，为今后研究体育运动史提供了难得的资料。

过去我们合作过，写书我们又合作了。正如李宝如先生所说“我们的路数一样”，李先生曾博采众长，我则问师于百家，学老的，问新的，甚至吸收国际摔跤的技术与训练方法。一切为了丰富、充实中国式摔跤技术。我们知道不发展就不能存在，不创新就不能存

在。我们的路数一致更在于我们对中国式摔跤事业执着的爱，并为之奉献我们的精力。这是我与李先生写这本书的本意。

朋友们的催促，使书得以尽快出版，书中尚有不足之处，如选材、心理素质、战术运用、训练教学、比赛等方面没有写入本书。看机会吧，条件许可时，将奉献给读者和朋友们更丰硕的作品。

出版之际，感谢北京翰海艺术品拍卖公司经理秦公先生和董巨仓先生的大力协助。秦公先生早年就读于北京体育学院摔跤专业。60年代中期步入文物界。在文物鉴定方面有很高的造诣，誉满中外，著有《广碑别字》等巨作。并经常参加摔跤界组织的活动，近年来积极策划李宝如先生与我出版中国式摔跤配书录像带。为中国式摔跤留下宝贵的资料。本书和录像带的出版发行也得到了国家体委摔柔处、市体委，现代出版社等单位和宋兆年及赵志斌、刘树加、曾连成等摔跤界朋友的支持，作者深感谢意。

宋守今